SOLEDAD NO DESEADA Y JOVENES

Guillermo Fouce
Doctor en psicología
Coordinador Salud Ayto. Getafe
Presidente Fundación Psicología sin Fronteras
Profesor Universidad Complutense de Madrid
gfouce@gmail.com

https://fundacionpsf.org/





psicólogas y psicólogos sinfronteras

nuestro**lado**más**humano**

SOLEDAD NO DESEADA

- De soledad a soledades
- No deseada
- Resilencia y apoyo social
- Generación de redes y acción comunitaria
- Individualismo
- Problema de salud pública OMS

Mi soledad no depende de la presencia o ausencia de las personas; al contrario, odio a quien roba mi soledad sin, a cambio, ofrecerme compañía de verdad.

-Friedrich Nietzsche.


soledadES
Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada

CONECTAR ES MUCHO MÁS QUE UNA PANTALLA

Contra la soledad,
reconectemos.

BARCELONA CONTRA LA SOLEDAD



Contra la soledad,
reconectemos.

Paradójicamente, la "Era de la Comunicación" es directa precursora de la "Era de la Soledad".

@lacebradelarmario


"Lo peor de
sentirse
sólo"
Es estar
rodeado de
gente y
seguir
sintiéndose
completamen
te... Sólo!

LOS JOVENES

- Fruto de su época
- Apasionan y desesperan
- En su lugar
- Darles voz
- En su longitud de onda









SOBRE LA SALUD MENTAL/ SOLEDAD HOY

- Hay determinantes sociales de la salud mental (acceso, pobreza)
- Hay inter conexión entre lo físico lo psicológico y lo social
- Situar los malestares: síntoma de otras cosas: llamadas de atención; oportunidades para el cambio. No invisibilizarlos. Manifestaciones del sufrimiento
- Rie cuando puedas llora cuando lo necesites
- Inter sectorialidad: pobreza, genero, raza…
- Contextualizar la salud mental: buscar los porqués (vivienda, precariedad, hiper conexión,
- Mas allá de la lógica biologicista o el reduccionismo a lo individual. De lo bio (logico) a lo biografico y a lo relacional y comunitario

- Medicalización del sufrimiento
- Politización de los malestares
- Necesidad de una mirada transcultural
- Encontrar sentido
- Respuestas colectivas, relacionales, espacios de encuentro: la palabra, el encuentro, lo grupal, la comunidad, las relaciones.
- Poder arte, prescripciones sociales, deportivas
- Conectar a la gente
- Ver bienester y no el déficit o lo que falta
- Diagnostico para determinar si alguien esta loco, alienado o es normal: clasificar lo que pasa y justificar encerramiento fisico o quimico.

SALUD DEPENDE DETERMINANTES SOCIALES



- Situación que se vive (vivienda, trabajo, pobreza, vulnerabilidad) incluidas relaciones sociales y comunidad.



Figura 3. Marco de determinantes sociales de la salud de Dalghren y Whitehead (1991), recogido en la Guía Metodológica para integrar la Equidad en las Estrategias, Programas y Actividades de Salud, Ministerio de Sanidad (11).

¿Qué esta enfermo la persona o el contexto?

El ambiente afecta la salud más que los comportamientos individuales



¿Estaria igual de feliz, seguro, y saludable el primer pez si su agua estuviera sucia? ¿Qué tal si su pecera estuviera quebrada y el agua goteara?

Pez 1

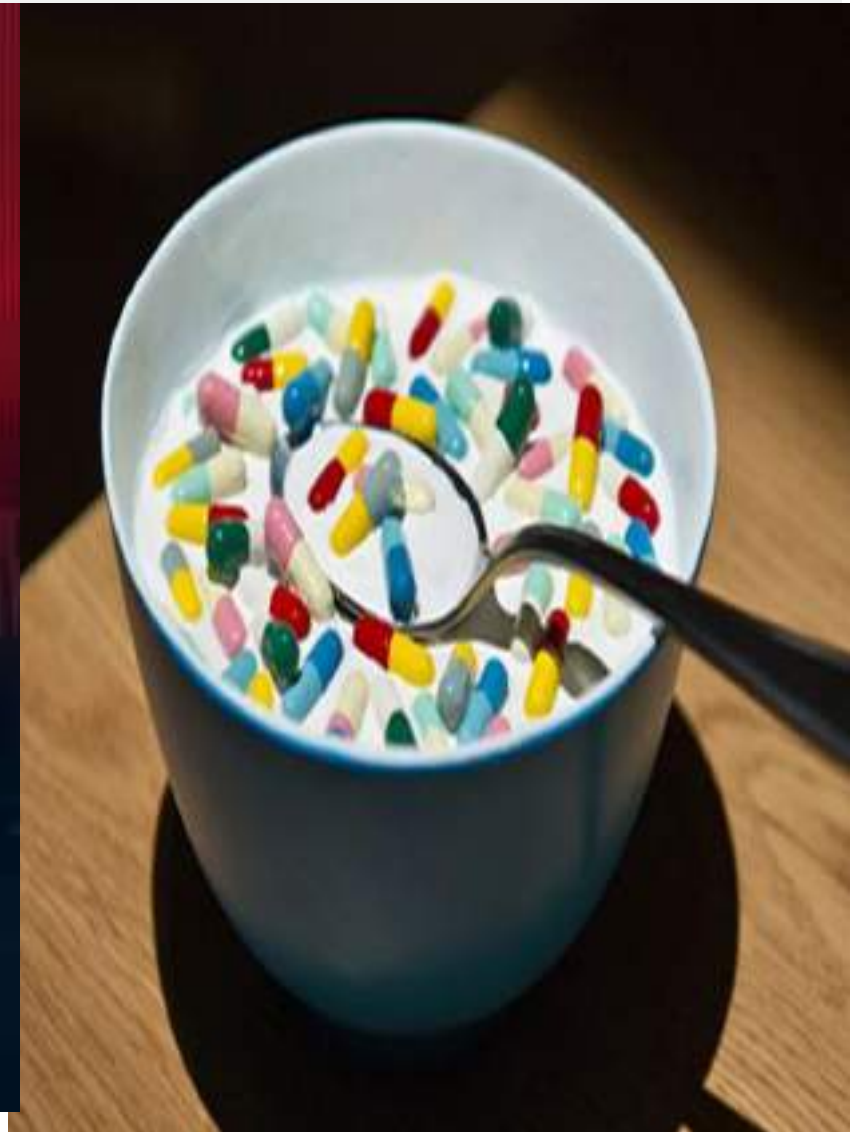


No importa cuánto intente el segundo pez, es posible que nunca alcance su máximo potencial de salud debido a su agua sucia y su pecera quebrada

Pez 2

¿QUÉ ESTÁ ENFERMO, EL CONTEXTO O LA PERSONA? SOBRE VÍCTIMAS Y CAUSAS







COLECTIVO SALUD MENTAL

ENTREVISTA

Psiquiatra y coautora del libro 'Malestamos'

Marta Carmona, psiquiatra: "La ansiedad es la alarma ante un depredador, que ahora es llegar a fin de mes"

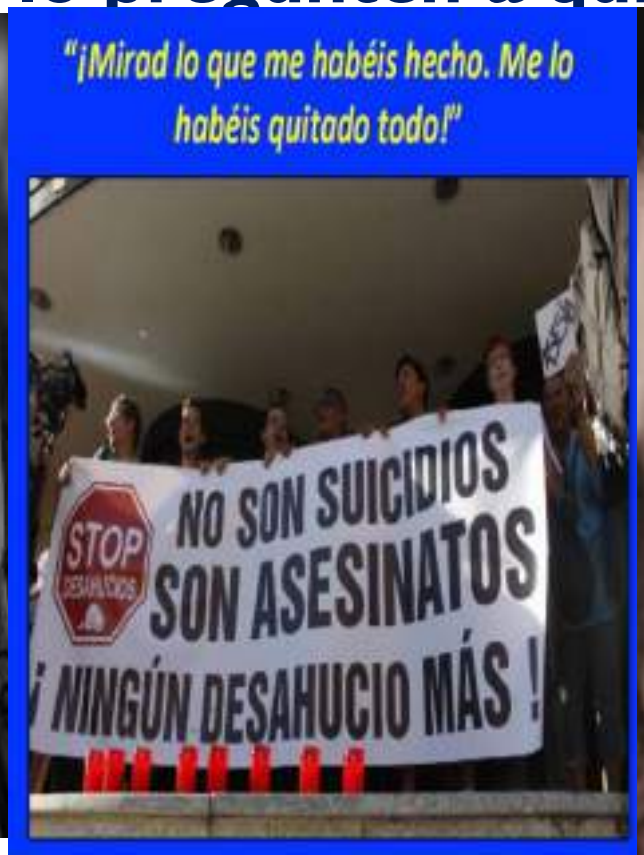
Horas extra, sueldos bajos, individualismo y falta de tiempo son algunas de las causas de la profunda desidia social de la que habla 'Malestamos', un libro sobre dolor universal y soluciones colectivas

#ColectivoEnseña

VIVIMOS EN UN MUNDO DESIGUAL E INJUSTO….LAS DESIGUALDADES AFECTAN A LA SALUD Y LA SALUD MENTAL

El sol no calienta por igual todas las cabezas…sino que se lo pregunten a quien esta debajo de







1/7

CUANDO EL MALESTAR PSICOLÓGICO SE INDIVIDUALIZA,

LA INJUSTICIA SE NORMALIZA.



Porque a veces
el riesgo no es sanar
el sufrimiento.

ES VOLVER A LAS PERSONAS MÁS

ADAPTABLES



a sistemas que también
las están enfermando.


NO HAY
SALUD
MENTAL SIN
COMUNIDAD

INDIVIDUALIZAR
EL SUFRIMIENTO
ES INVISIBILIZAR
LA VIOLENCIA
ESTRUCTURAL

NO ES DESARROLLO PERSONAL, ES OPTIMIZACIÓN PARA LA EXPLOTACIÓN


Paso a recordarte
que
la salud mental
no ocurre
fuera del
contexto.
LA SALUD MENTAL NO PUEDE SEPARARSE DEL CONTEXTO EN EL QUE VIVIMOS.
VIVIR DIGNAMENTE TAMBIÉN ES SALUD MENTAL
LA SALUD MENTAL TAMBIÉN ES
NO TODO LO QUE ENFERMA ESTÁ DENTRO DE LA MENTE

6. ¿QUÉ ESTAMOS NORMALIZANDO?

Dormir poco.

Comer rápido.

Vivir endeudados.

Competir siempre.

Estar disponibles todo el tiempo.

Y llamarlo "vida normal".




Una persona puede
estar perfectamente
adaptada a una vida
profundamente
injusta.

3/6

LA ADAPTACIÓN PUEDE SER UNA ESTRATEGIA DE SUPERVIVENCIA, NO SIEMPRE UN INDICADOR DE BIENESTAR.

Nos adaptamos para seguir adelante en contextos difíciles, pero vivir en "modo supervivencia" no debería ser la norma.



LA SALUD MENTAL NO SIEMPRE ES NO SUFRIR, SINO RECUPERAR LA POSIBILIDAD DE ELEGIR.

El objetivo no es eliminar todo malestar, sino construir una vida con sentido, dignidad [illegible], incluso en [illegible] difíciles.



TU SALUD MENTAL NO ES UN LUJO



ES UN DERECHO

NO ES FALTA
DE TIEMPO



ES UN SISTEMA
QUE TE HACE CORRER

SIN JUSTICIA SOCIAL
NO HAY SALUD MENTAL



HAY SUPERVIVENCIA

NO ES TU DEBILIDAD
ES UN ENTORNO QUE TE ROMPE



NO ES PERSONAL.
ES ESTRUCTURAL.

NO ES ANSIEDAD



ES EXIGENCIAS INFINITAS

TU SALUD MENTAL



ES MÁS QUE AGUANTAR.
ES TENER **DERECHOS.**

NO ES FALTA DE MOTIVACIÓN



ES AGOTAMIENTO SISTÉMICO


PSICOPOLÍTICA
EL CONTROL MENTAL DEL NEOLIBERALISMO


”El tú puedes incluso
ejerce más coacción
que el tú debes”.”.
Byung-Chul Han "La Sociedad del Cansancio".


"El sujeto de rendimiento contemporáneo... está en guerra consigo mismo" pues mantiene "una relación de autoexplotación."
Byung-Chul Han.
La sociedad del cansancio



La adicción a los likes, el imperativo “sé feliz” y el malestar que la pandemia intensificó: Byung-Chul Han y su afilada radiografía de nuestro tiempo

¿El poder cambió la opresión por la seducción? ¿Son las personas las que se someten por sí mismas al entramado de dominación?

Me culparon y me hicieron sentir horrible cuando solo estaba reaccionando al dolor que me causaron, pero nunca vieron lo que aguante, las veces que me dejé de lado a mi misma y la tristeza que tape por intentar comprender las actitudes que tenian y pretender q algún día cambien.

Pedir a alguien con depresión que ponga de su parte sería como pedir a alguien con parálisis en una pierna que la mueva

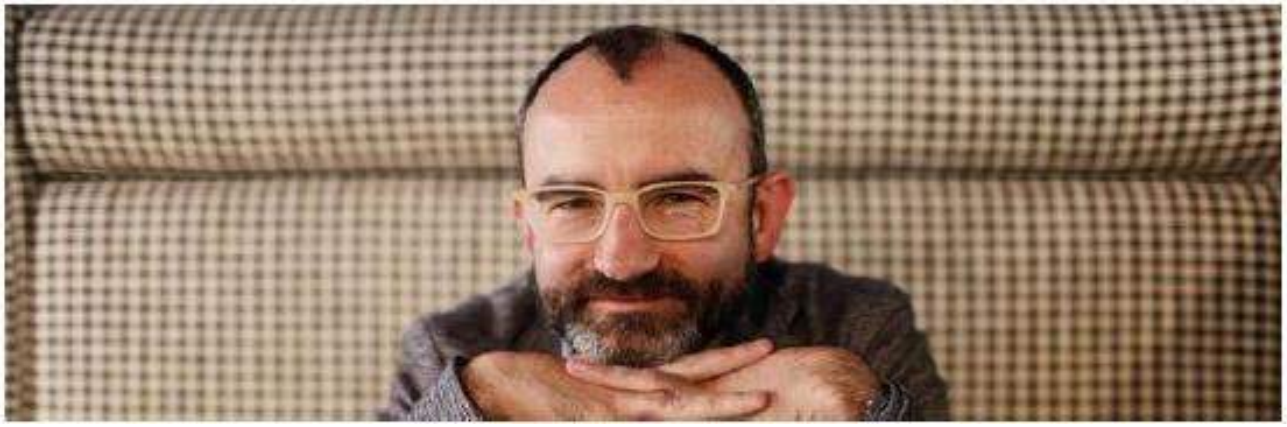
Dr. José Manuel Montes

Jefe de sección de psiquiatría del



Rafael Santandreu: "La depresión te la provocas tú, solo si te esfuerzas mucho conseguirás deprimirte"

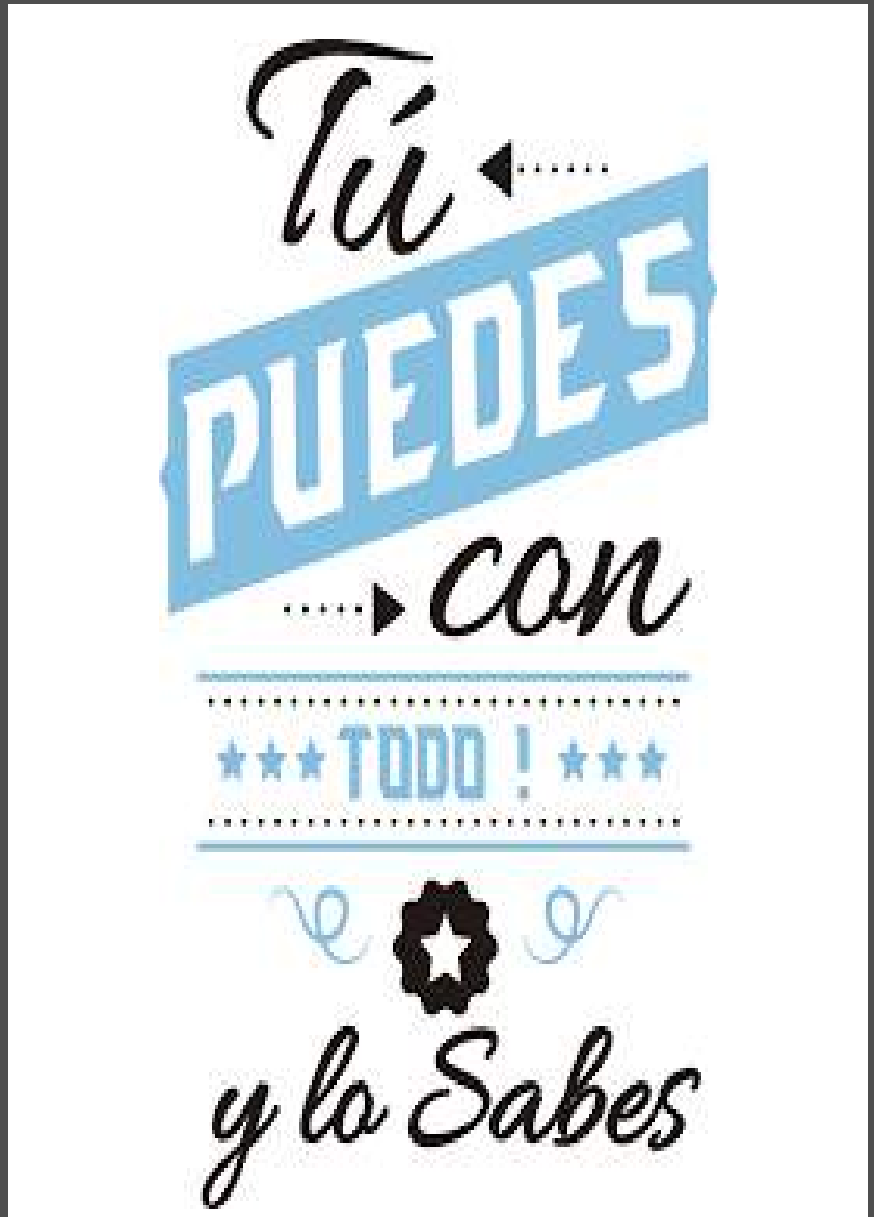
MARCOS TORIO Palma 18 OCT. 2018 09:35



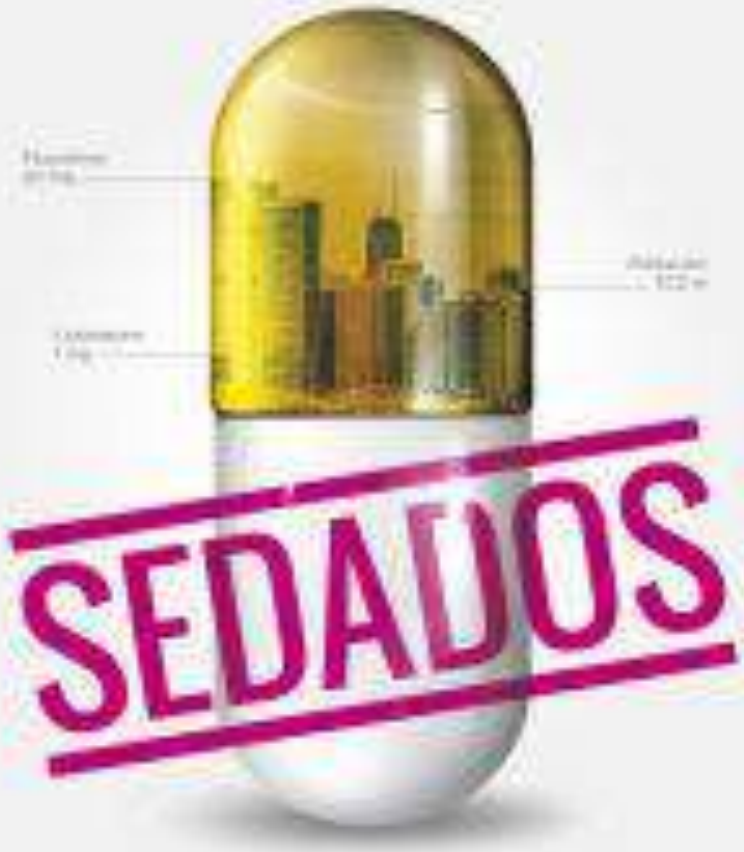
nh HOTELES RESORTS Escapadas urbanas mágicas

0 Comenta


TODO
ES POSIBLE
EN LA MEDIDA QUE
TÚ CREAS
QUE ES POSIBLE


Tú
PUEDES
con
TODO !
y lo Sabes

JAMES DAVIES



SEDADOS

CÓMO EL CAPITALISMO MODERNO CREÓ LA CRISIS DE SALUD MENTAL

Josep Darnés

La burbuja terapéutica



RAGUA



COLECTIVO SALUD MENTAL

ENTREVISTA

Psiquiatra y coautora del libro 'Malestamos'

Marta Carmona, psiquiatra: "La ansiedad es la alarma ante un depredador, que ahora es llegar a fin de mes"

Horas extra, sueldos bajos, individualismo y falta de tiempo son algunas de las causas de la profunda desidia social de la que habla 'Malestamos', un libro sobre dolor universal y soluciones colectivas

#ColectivoEnseña

BREVE DIAGNOSTICO

- BLOQUEO PLAN EMANCIPACION: VIVIENDA IMPOSIBLE, TRABAJO PRECARIO
- COVID Y EL MANEJO DE LAS EMOCIONES: CRISIS DE SALUD MENTAL
- RELACIONES LIQUIDAS
- SOLEDADES/ INDIVIDUALISMO/ SALVESE QUIEN PUEDA
- REDES SOCIALES: LA PRESION DEL LIGHT Y LA COMPARACIÓN
- SIN FUTURO??? AQUÍ NO SE LLORA
- «QUERER ES PODER»
- GENERACIÓN «ANSISOSA»
- EL TRABAJO YA NO ES INSERCION: PRECARIADO
- RELACIONES MULTIPLES Y LIQUIDAS
- DISCURSOS DEL ODIO Y TRANSGRESIONES
- LA EMOCION NEGATIVA COMO ENFERMEDAD

"La juventud no es un tiempo, ni una generación, ni una categoría homogénea a la que uno pueda examinar, desde fuera, con objetividad, sin emociones ni prejuicios. La juventud es un cometa de riesgos y de oportunidades, de amenazas y de promesas, una intromisión en el sistema cósmico de los adultos. Y como a los cometas, hay que entenderla, más que un conjunto sólido, como un torbellino, abigarrado y turbulento, reflejo de las diferentes coyunturas de oportunidad que nuestra sociedad ofrece a los recién llegados



La adolescencia no es una enfermedad...

JOVENES-ADOLESCENTES

- **Diversidad: los adolescentes**
- **Adolescencia**
  - **Temprana 11- 13**
  - **Media 14-16**
  - **Tardía 16-18**
- **Etapa de transición, de cambios ambigüedad e incertidumbres**
- **Búsqueda identidad**
- **Periodo en el que se atribuye especial vulnerabilidad a los riesgos (ej. Drogas)**



CARACTERÍSTICAS

- **Necesidad afirmación: Identidad**
  - **Preocupación imagen propia y percepción otros**
  - **Ritos “iniciación”: fines de semana**
  - **Identidad frente adultos, símbolos, grupo propio: “Tribus”**
  - **No llegan a identidad en trabajo o estudio: buscarlo en lo festivo, fin semana**
- **Necesidad transgresión- rebeldía**
  - **Casi sin espacio para ella (ej. Poco conflicto intergeneracional, sociedad asume casi todo)**
  - **Nuevos espacios trasgresión en ocio, tiempo libre, drogas: contravenir orden establecido, provocar adultos**

SER JOVEN HOY

- Cambios constantes
- Jóvenes se reinterpretan: Tb. nuevas formas consumo y nuevos contextos
- Perspectivas futuro negativas
  - La emancipación e independencia se alarga como objetivo. Bloqueo plan emancipación social
  - Incertidumbre, pocos horizontes claros
    - Precariedad laboral
    - Cultura esfuerzo y preparación son menos importantes
  - Felicidad a corto plazo. Presentismo “aquí y ahora”
    - Al menos olvidarse por un momento “toca pasarlo bien” “descontrolar”: válvula escape. Fin semana
- Bajo nivel tolerancia a la frustración
  - Desconfianza rentabilidad esfuerzo


LA DEFINICIÓN SOCIAL
DE LA
ADOLESCENCIA
ES
"NO SER"

- **Sensación invulnerabilidad**
  - **Egocentrismo, búsqueda de sensaciones**
  - **Orientados a la novedad e independencia**
  - **Necesidad sentirse diferentes**
  - **“Fabula personal”: sus vivencias son únicas e irrepetibles, nadie las vivió antes, ni puede entenderlas. (M.J.Diaz Aguado, 1997)**
  - **Sentimientos invulnerabilidd: ellos son especiales, las consecuencias negativas no les ocurrirán a ellos**
    - **Se sienten pletóricos de vitalidad y salud**
    - **Coraza personal que les protege de cualquier peligro**





NO HAY ADOLESCENTE SIN GRUPO





- **Tendencia hedonismo/ individualismo**
  - **“Terror al aburrimiento”: no divertirse se ve como carencia personal.**
    - **Presentismo: carpe diem**
    - **Buscar excitación y placer inmediato**
    - **“Ante todo pasarlo bien y divertirse”**
    - **Buscar recompensas inmediatas y emociones constantes**
    - **Mas disponibilidad asumir riesgos**
  - **“En manos de la pura experiencia de la diversión, un estado de animo que les abstrae del mundo real y sus complicaciones” Marina, 2000**



Modelo Hegemónico diversión

- **Afecta a mucha gente**
- **Tiende a expandirse**
- **Difícil de criticar**
- **Muchos intereses económicos**
- **Dificulta otras formas de tiempo libre**
- **No hay interés por otras formas de diversión y tiempo libre**
- **Droga: ‘tecnología’ necesaria para fortalecer el modelo**

De la jerarquía a la red



- Hogares más pequeños
- Más fácil permanecer: conflictos por espacio menores
- Permanencia larga en el hogar
- Reorganización estructura familia: forma y funciones, y sobre todo de su funcionamiento interno

No llegan a identidad en trabajo o estudio



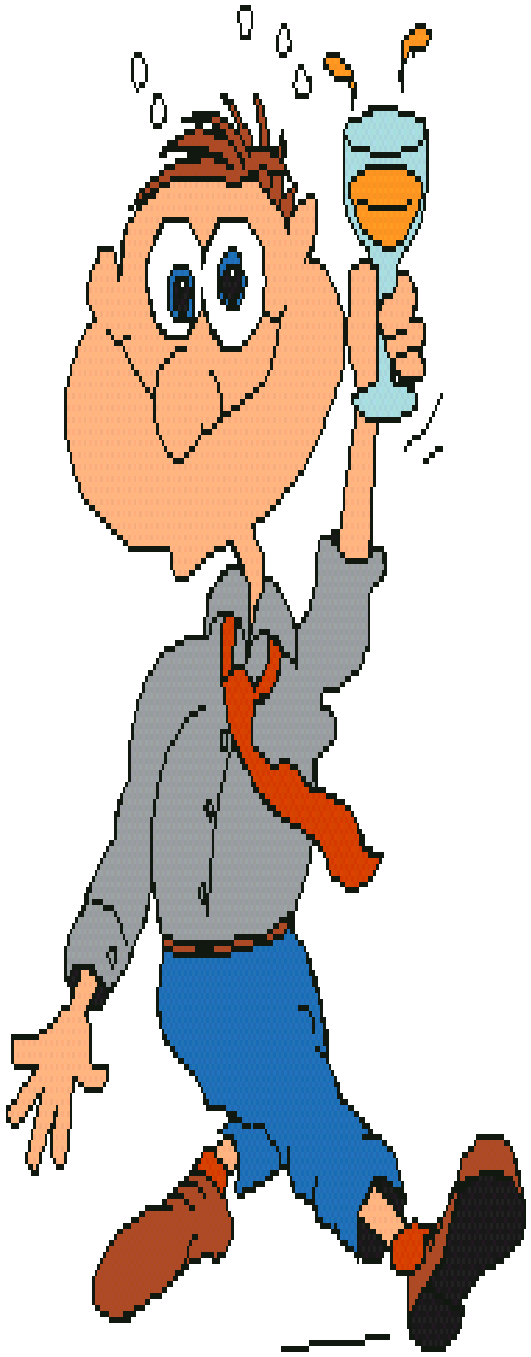


BUSCARLO EN LO FESTIVO, FIN SEMANA

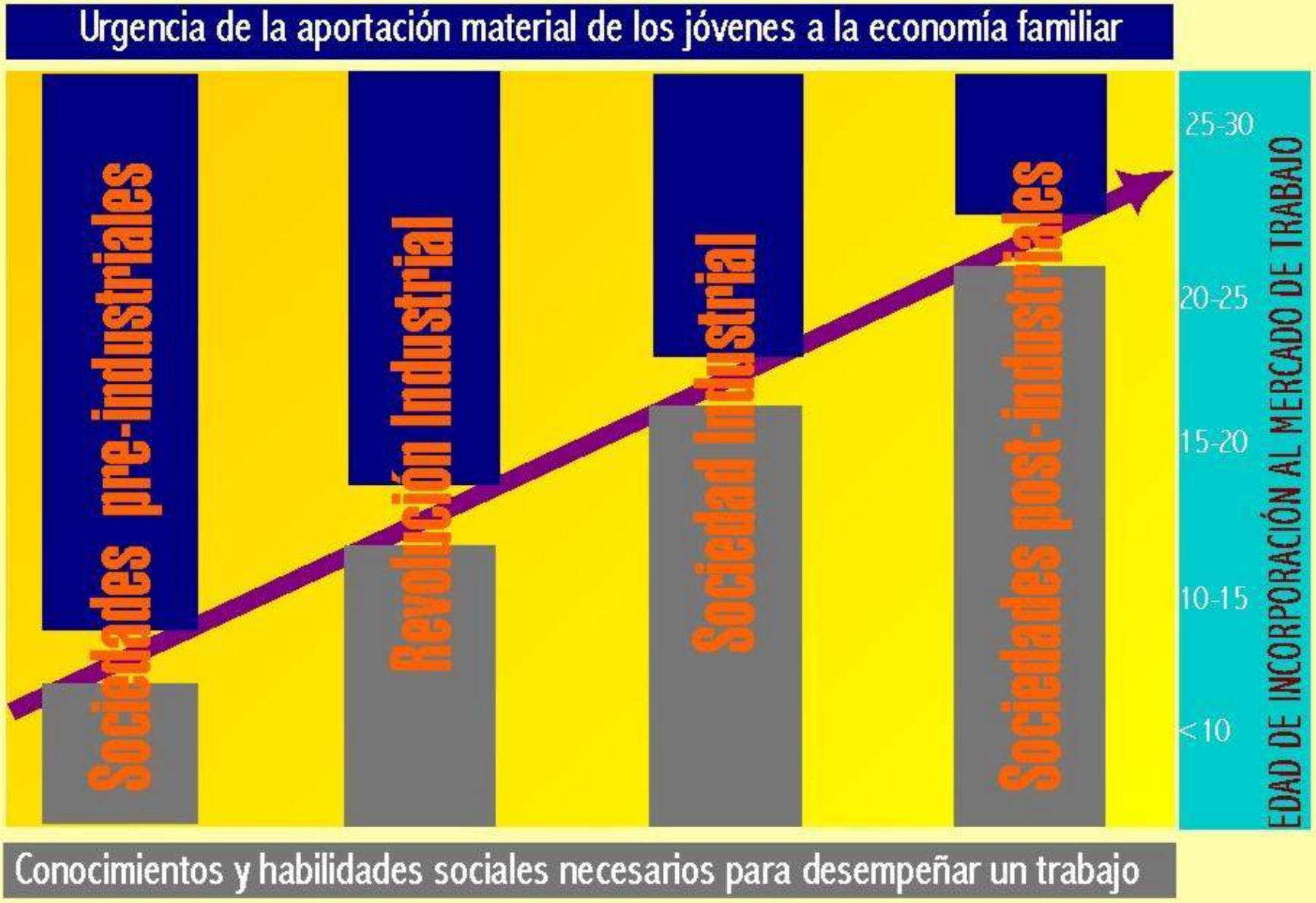
Dimisión parental

- Convivencia tolerante:
  - ¿Cómo enfrentarse a un señor de 30 más cualificado que el padre? ¿Y al de 17 que sabe argumentar aún mejor sus derechos?
- Ya no hay conflicto generacional, hay incluso un consenso ideológico en la familia
- Padres no se sienten tan solos: hijos se quedan en casa
- Pero al precio de no fijarles obligaciones, de **dimitir de la autoridad paterna y materna**.
- Mientras están en casa pueden soportar salarios bajos, puestos de trabajo precarizados, lo que limita su liquidez

“Yo fumo, tú bebes, nosotros tomamos medicamentos, ellos... Ellos se drogan. Nosotros somos normales; Ellos, anormales, asóciales, delincuentes”



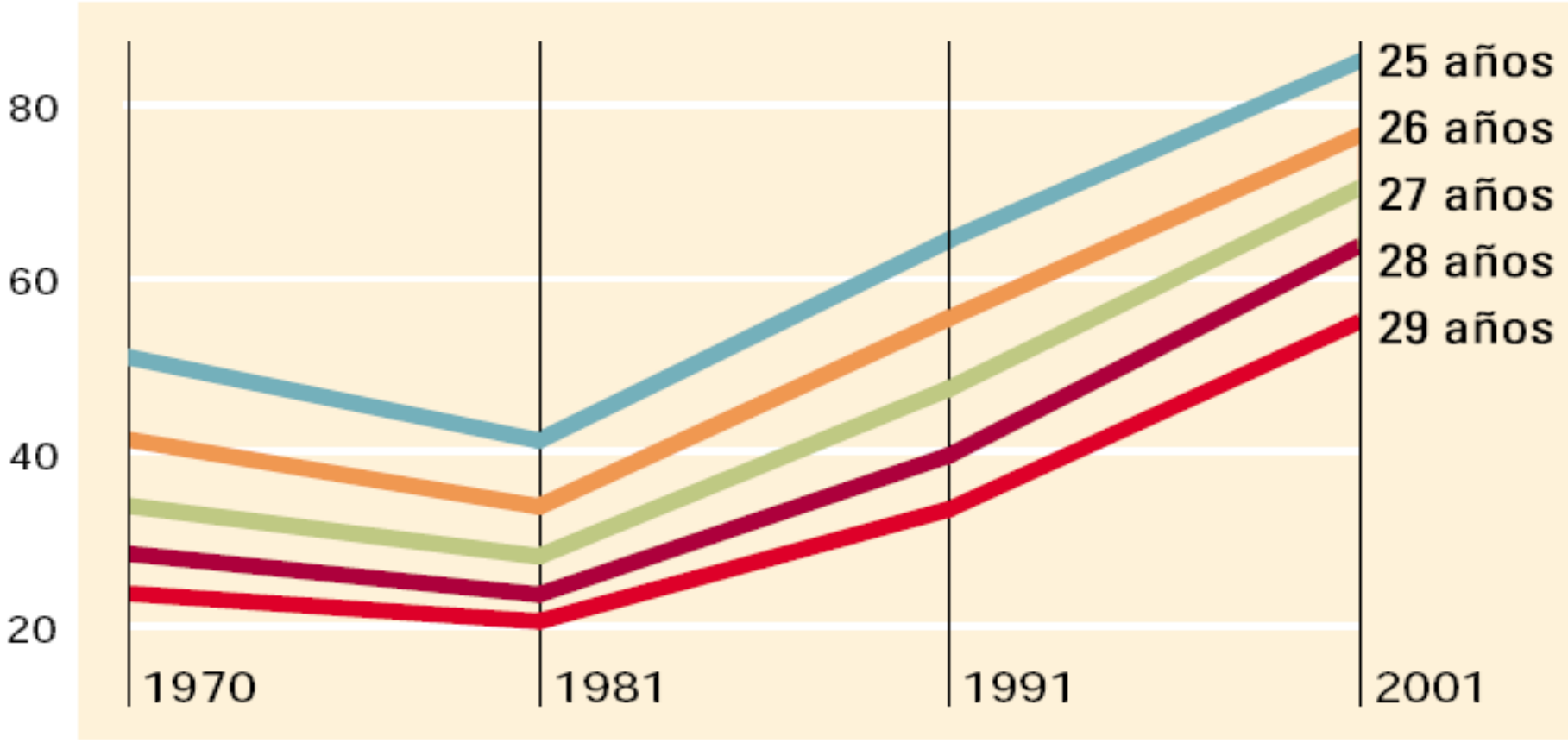
EVOLUCIÓN SOCIAL Y MADURACIÓN DEMORADA



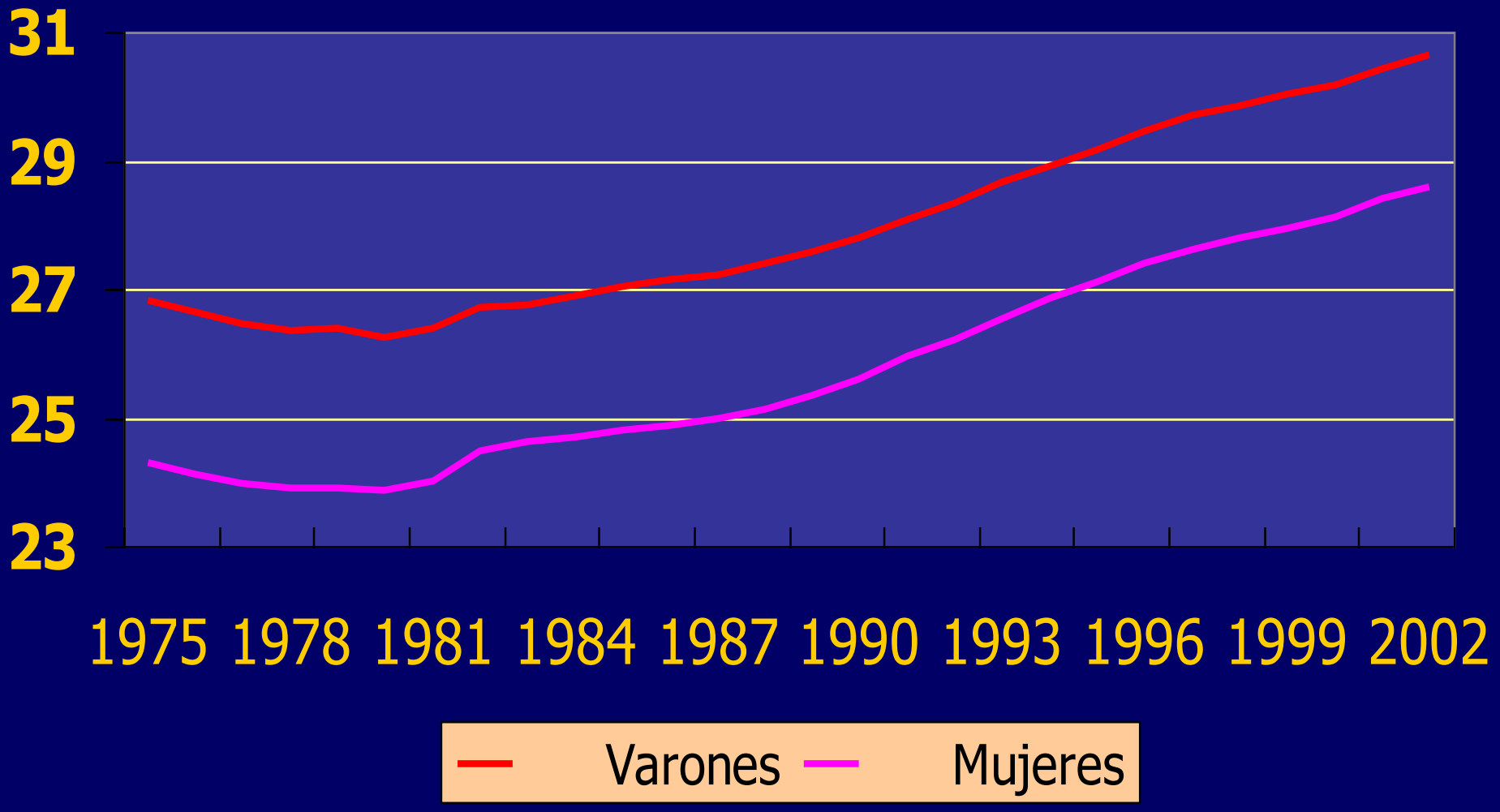
Evolución temporal del porcentaje de personas solteras de 25 a 29 años

El 73% de la población de 25 años sigue soltera y vive con una persona de una generación anterior, normalmente sus padres. Ese porcentaje no se sitúa por debajo del 50% hasta los 28 años y a los 30, es aún del 35%.

Hace sólo 20 años, esto era muy distinto: el porcentaje de solteros a los 25 años ha pasado del 40% a más del doble, el 85%; y a los 29 años, del 20% al 56%, casi el triple.



Edad del primer matrimonio



Suicidio/ autolesiones

- Auto lesión cumple una función: sentía algo
- Que funcione no significa Que sea bueno
- ¿Que lleva a hacernos daño ? ¿ a tener un dolor que no puedo soportar?
- No individual sino en su entorno

- Hacernos cargo/ más ternura y escucha
- No juzgar u comprender
- Empatizar/ bajar al barro/ escuchar
- Siempre es importante
- No se contagia
- Se pueden hacer muchas cosas

- Espacios Escucha : Se te baila el alma pero tienes que mantener la calma y tratar de entender y no juzgar

- Complejo/ múltiple

- Triada: Mala concepción uno mismo/ Percepción mundo como algo peligroso / Que no hay futuro

- Vernos con la posibilidad de mejorarnos nos mejora: capacidad mejorar. Nos vemos con agencia: capaz de cambiar… implica paciencia y es jodido porque es lesión

- Nadia nos salva

- Que habías necesitado tú para no hacerte daño

- No sostén individual

- Es persona antes que diagnóstico como Identidad

NUESTRA FOTO

UNA FOTOGRAFÍA DIBUJADA DE LA JUVENTUD ESPAÑOLA EN 2024

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE JUVENTUD E INFANCIA · injuve

72KILOS

EL INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE ESPAÑA (INJUVE) DEL MINISTERIO DE JUVENTUD E INFANCIA REALIZA CADA CUATRO AÑOS EL INFORME MÁS IMPORTANTE SOBRE JUVENTUD EN NUESTRO PAÍS: EL INFORME JUVENTUD EN ESPAÑA

¡Y YA CUMPLE 40 AÑOS!

ESTOS SON LOS RESULTADOS.




MENOS
PERSONAS
JÓVENES,
MÁS
DIVERSAS
Y
VENIDAS
DE MÁS
LUGARES
32KILOS


PARTICIPACIÓN POLÍTICA
SOMOS UNA JUVENTUD CRÍTICA
Y ACTIVA
32KILOS


PASAMOS TANTO TIEMPO ONLINE.
QUE IGUAL ES NECESARIA UNA EDUCACIÓN DIGITAL.
MIRA, ACABA DE NACER OTRA INTELIGENCIA ARTIFICIAL.
32KILOS


DISFRUTAMOS UN OCIO DIGITALIZADO.
¿QUEDAMOS?
Y TAMBIÉN PASAR TIEMPO CON NUESTRAS AMIGAS Y AMIGOS.
32KILOS


CONSCIENTES DE LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL.
PERO DESCUIDAND LA SALUD SEXUAL.
32KILOS


SOMOS LA GENERACIÓN INQUILINA
VIVIMOS EN CASAS MUY CARAS Y QUE NO SON NUESTRAS.
Y EL SALARIO NO SIEMPRE NOS LLEGA.
NOS SOBRA MES AL FINAL DEL SUELDO.


¡DEOLÓGICAMENTE
PERO COMPARTIENDO MUCHÍSIMAS PRIORIDADES: SALUD MENTAL, CRISIS CLIMÁTICA Y EMANCIPACIÓN.
POLARIZADA
72KILOS


APOYANDO AL FEMINISMO COMO MOTOR PARA EL CAMBIO SOCIAL, CULTURAL Y ECONÓMICO.
AUNQUE ARRASTRANDO VOCES RESISTENTES A ESE CAMBIO.
72KILOS

LA GENERACIÓN MEJOR FORMADA

$$\sqrt{\frac{8\text{ AÑOS ESTUDIANDO}}{\text{ERASMUS}+2} + \frac{3\text{ IDIOMAS}}{\log: 40\text{ HORAS}}}$$

8€/H

72KILOS.

ASÍ SOMOS HOY

GRACIAS POR TRATAR DE ENTENDERNOS.

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE JUVENTUD E INFANCIA · injuve

72KILOS

COMUNICADO

"Generación selfie", el triunfo de lo visual e inmediato entre los jóvenes de hoy

10/12/2015 12:41

· **La juventud española es la segunda con mayor penetración de smartphones de Europa, 47%** informe Nielsen sobre "juventud y móviles".

José Ramón Ubieto y Liliana Arroyo Moliner

¿BIENVENIDO METAVERSO?

Presencia, cuerpo y avatares en la era digital









Los jóvenes tienden a sentirse más solos que las personas mayores

EMILIO ORDIZ / NOTICIA / 26.12.2019 - 06:25H

- Un 62,6% de los ciudadanos reconocen haber sentido soledad.
- Un 93,3% de los españoles dicen que son "felices" o "muy felices".
- Mayor soledad implica más uso de internet y de las redes.
- OPINIÓN: 'Solos'.

Mayor soledad implica más uso de internet y de las redes

EMILIO ORDIZ / NOTICIA / 26.12.2019 - 06:21H

- Encuesta DYM: 'Soledad y su percepción', con la colaboración de Ibercaja y Comunidad de Madrid.
- Una mayor sensación de soledad implica también menos relaciones sociales, así como actividades culturales o lúdicas.


HIPERCONECTADO
ULTRASOLITARIOS


PUMA
TOYOTA
Coca-Cola
GAP
NIKE
BUDDHA FINGER
VANS
D&G
amazon
adios
hp
POPSI
Marlboro






STEVECUTTS.COM
SAMSUNG


"Ser ya no es importante si no eres capaz de exhibir lo que eres o lo que tienes. Ahí está el ejemplo de Facebook, para capturar la atención, para que se te reconozca un valor tienes que exhibirte, colocarte en un escaparate"
Byung-Chul Han

La hipercomunicación digital destruye el silencio que necesita el alma para reflexionar.

Se percibe solo ruido, sin sentido, sin coherencia.

Byung-chul Han

“

La comunicación digital es una comunicación extensiva. En lugar de crear relaciones se limita a establecer conexiones.

Byung-Chul Han

La desaparición de los rituales: Una topología del presente (Pensamiento Herder nº 0)

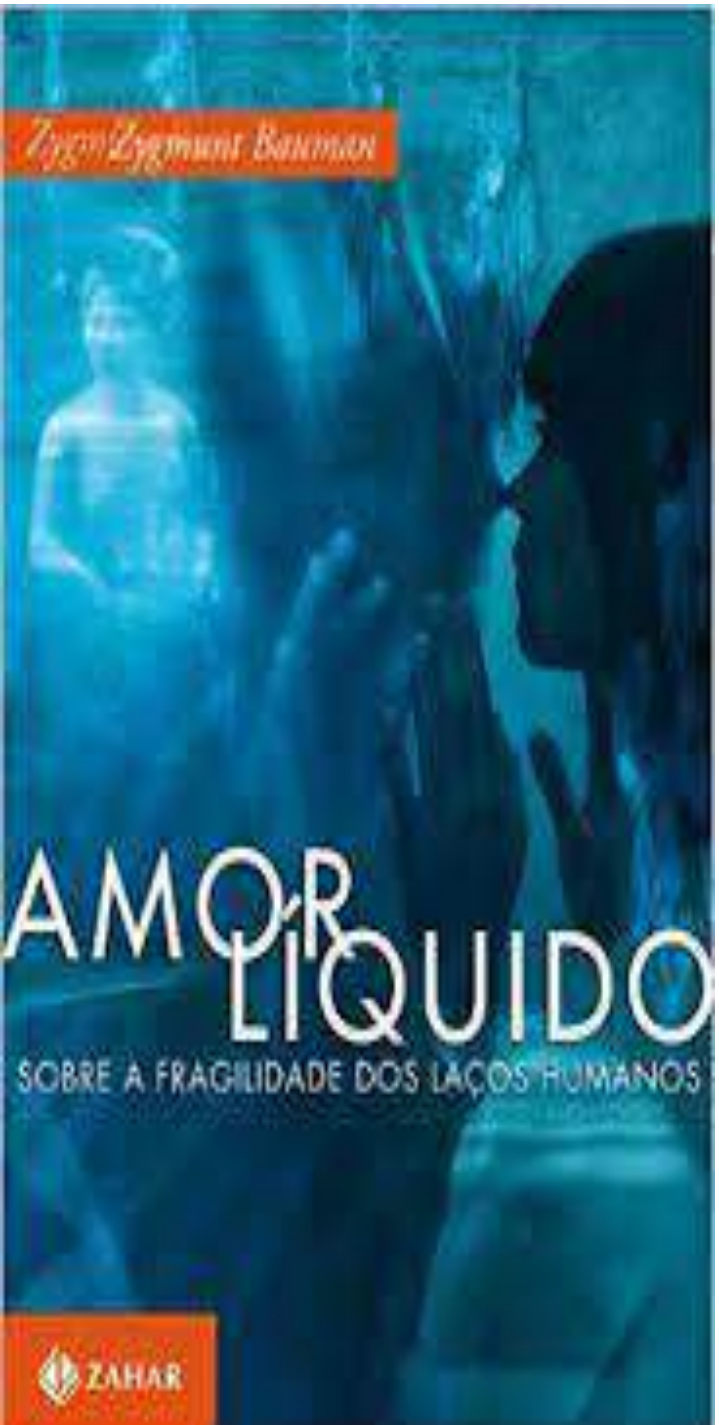
#kindlequotes

"Nos embriagamos hoy con el medio digital, sin que podamos valorar por completo las consecuencias de esta embriaguez."

(Byung-Chul Han, 2014. En el enjambre. Herder, pg. 11)

LA SOLEDAD EN LOS JÓVENES

- Sentimiento de vacío interno
- Tristeza, desanimo.
- Aislamiento inquietud, ansiedad
- Deseo intenso de ser aceptado
- Se abstrae por miedo e inseguridad.
- Falta de éxito en las relaciones


Zygmunt Bauman
AMOR LÍQUIDO
SOBRE A FRAGILIDADE DOS LAÇOS HUMANOS
ZAHAR



LA "GENERACIÓN DE CRISTAL" ES UNA GENERACIÓN DÉBIL, PROFUNDAMENTE DESPERSONALIZADA Y TOTALMENTE CARENTE DE CONVICCIÓN.

ES UN PELIGRO



Para asesorías, no importa en qué parte del mundo te encuentres escribe al correo: [illegible] o mensaje whatsapp: [illegible]

LA GENERACIÓN DE "CRISTAL"

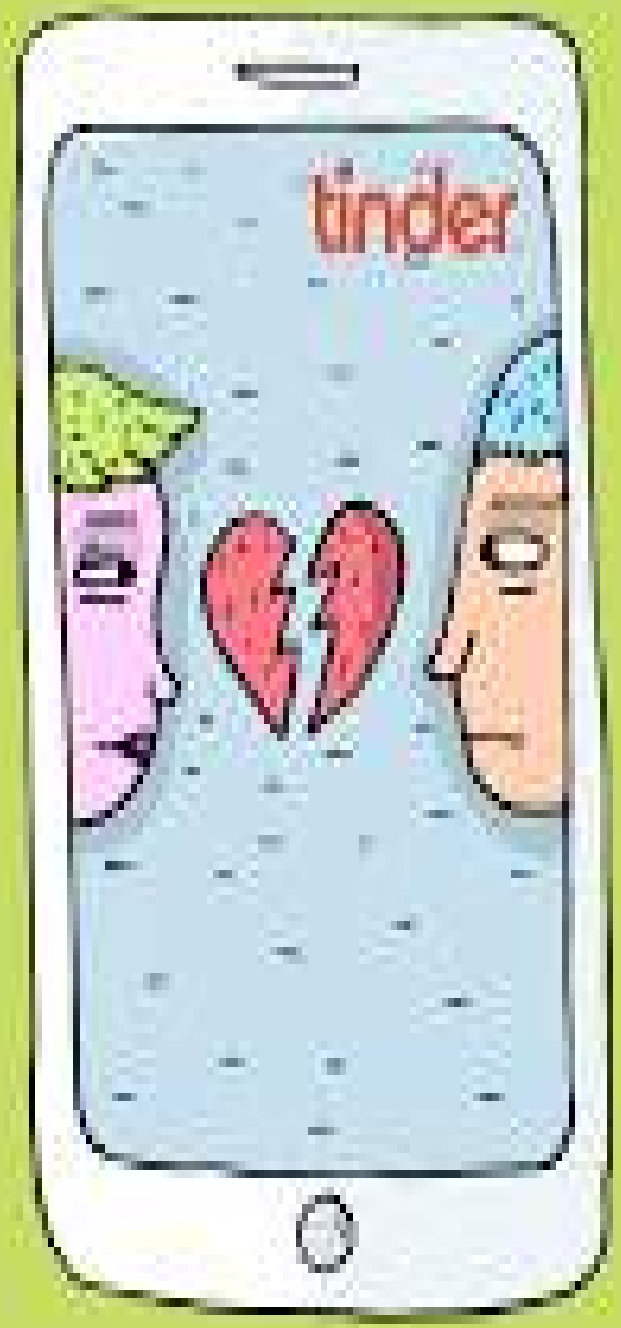
Son los niños y jóvenes que nacieron a partir del 2002.

Características:

- **Nacieron con la tecnología** de teléfono inteligentes y las redes sociales.
- Para ellos todo sucede **muy rápido**
- Viven una **vida "líquida"**; no se les promueve la reflexión y la meditación
- Tienen **poca cultura** e interés por leer
- **Están sobreprotegidos**
- Tienen **baja autoestima** y confían muy poco en sus habilidades reales, por eso necesitan reconocimiento constante.
- Tienen **poca tolerancia a la crítica**, al rechazo y la frustración.




AMOR LÍQUIDO
AMOR DE USAR Y TIRAR



Amor en los tiempos de tinder

Cuando todos somos desechables

RELACIONES LÍQUIDAS

SEGÚN **BAUMAN**, SON "VÍNCULOS" MUY FRÁGILES QUE ESTABLECEMOS CON LAS PERSONAS CON LAS QUE NOS RELACIONAMOS.

TENEMOS MIEDO A ATARNOS A LOS DEMÁS.

POR ELLO, DESARROLLAMOS MÁS QUE "VÍNCULOS", "CONEXIONES" SIN NINGÚN TIPO DE **COMPROMISO**.





Relaciones líquidas

Son efímeras y dinámicas. Normalmente suelen acogerse a los intereses personales de un individuo





Hay temor a ser desechado como si de un producto se tratara. Se busca solides sin mucho esfuerzo

Son relaciones poco estables y frágiles, donde se busca 'pasarla bien' por un momento sin llegar a formalizar nada.





"Es estéril y peligroso creer que uno domina el mundo entero gracias a Internet cuando no se tiene la cultura suficiente que permite filtrar la información buena de la mala"

Zygmunt Bauman

europapress.es



GENERACIÓN *SELFIE*

JUAN MARÍA GONZÁLEZ-ANLEO SÁNCHEZ

ACTUALIDAD



fsm

PPC


FAKE NEWS



Cantidad VS Calidad:
Apoyo social percibido

GENERACIÓN




TU FUTURO EMPIEZA AQUÍ
ISAAC ROSA
MIKKO


PRECARIADO
UNA CARTA DE DERECHOS
GUY STANDING
TRADUCCIÓN DE
ANDRÉS DE FRANCISCO
Capitán Swing


JUVENTUD SIN FUTURO
SIN CASA
SIN CURRO
SIN PENSIÓN
SIN MIEDO


MINISTERIO DE EDUCACIÓN
PONIENDO A PUNTO A LA
GENERACIÓN
MEJOR
PARADA
DE NUESTRA
HISTORIA
PRE
OFICINA DE
EMPLEO
RECORDEN DE LA GENERACIÓ JASP?
DONCS ARA TENIM ELS JOVES ENCARA
QUE SOBRADAMENTE PARATS
www.e-faro.info


¡MANOS ARRIBA
ESTO ES UN CONTRATO!




OFICINA DE EMPLEO


LE VAMOS A FIRMAR UN CONTRATO DE 5 MINUTOS Y LUEGO YA VEREMOS


POR CUATRO DURO$
Cómo (no) apañárselas en Estados Unidos
BARBARA EHRENREICH
Capitán Swing

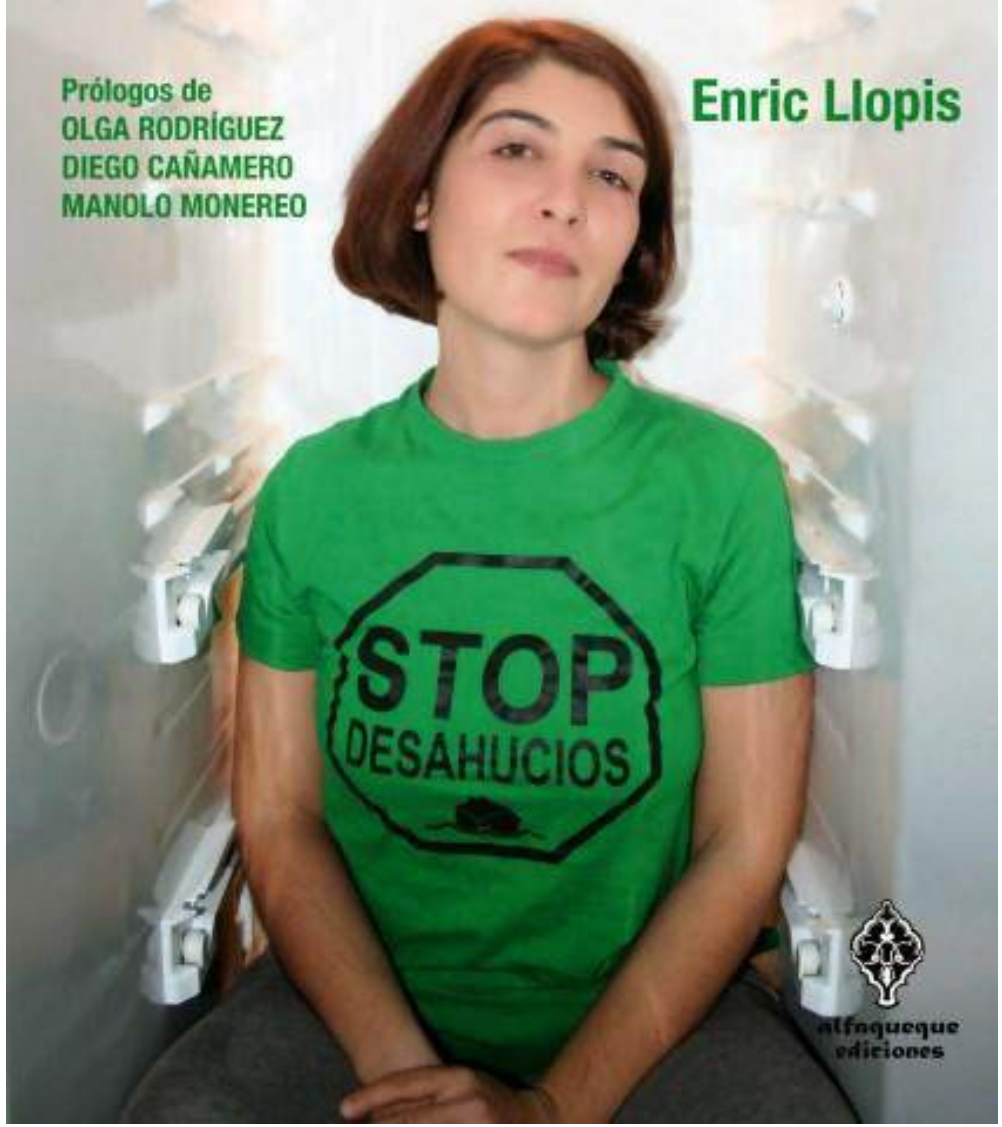

ELVIRA NAVARRO
La trabajadora
LITERATURA RANDOM HOUSE

GENTE PRECARIA

LA REBELIÓN DE LOS FRIGORÍFICOS VACÍOS

Prólogos de
OLGA RODRÍGUEZ
DIEGO CAÑAMERO
MANOLO MONEREO

Enric Llopis



alfaqueque
ediciones

COMO RESPONDER

- Acción comunitaria y generación de redes
- Espacios propios
- Escucha activa
- Acompañamiento sin juzgar
- Ríe cuando puedas llora cuando lo necesites
- Un nuevo yo despierta
- Mirarse, tocarse….

Y CON JOVENES Y MENORES

- El malestar es una cuestión social y colectiva.
- Si esta enfermo el contexto es lo que tendremos que cambiar
- No son una isla estan en nuestra sociedad
- Datos, sufrimientos no son una respuesta son preguntas de por que, ¿que esta pasando?. Ir mas allá de lo que vemos: entender, ir a las causas, a las estructuras
  - Vivienda, precariedad laboral, bloqueo plan emancipación, redes relación rotas, entorno digital sin garantías de odio o acoso, soledad no deseada
  - Narrativas que desestabilizan, patoloizacion de conductas
- Signos de que las cosas deben cambiar: positivos. Potencial creativo. Investigar
- Demanda es diferente a necesidad
- Al tiempo catástrofe (ultras de derecha) y lideran poniendo el cuerpo sol o palestina
- Dificultad para pedir ayuda aunque se reconozca la salud mental mas
- Desplazamiento de las respuestas a lo individual: querer es poder. Nunca es solo el sujeto.
- Mercantilización también de la salud y de la salud mental: medicalizacion, patologización
- Ejemplo marcos: menores no acompañados presentados como violentos cuando la ola en la que vienen les persigue
- Carecer a veces de horizontes o sentidos

- Darles voz, escuchar, conversar
- Me importan, los siento
- Acompañar
- Ponerse en su longitud de onda
- No es la palabra de otro que quiere convencerme sino que quiere vincularse
- Malestar oportunidad para crear y crecer no eliminarlo, acompañarlo
- Diagnostico: mecanismo de control para deshacernos del malestar: recibir tratamiento, ser pasivo, individualizar
- Situaciones vulnerabilidad y habilidades
- Poder, amenaza y significado
- Intervenciones multi nivel siempre contemplando lo social y comunitario: generar espacios seguros
- Generar condiciones para conversar y encontrarnos
- Generar deseo: espacios apertura, abiertos. Llevara a la atención
- Fanatismo responde a la incertidumbre, los míos, los buenos
- Del que me pasa a que nos esta pasando

- Singularidad de la atención (bastante inútil intentar que vengan a nuestras consultas o a nosotros)
- Singularidad mirada (sirve de poco intentar aplicar los manuales de diagnóstico)
- Singularidad en la construcción de la atención: no vale cualquier forma de intentarlo, cualquier forma de prestarles atención

Claves para poder influir: como mirarlos

1. Estar donde estan ellos: presencias significativas (no invasivas) en sus espacios. Creación espacio: relación participativa, sientan el recurso y el espacio como suyo
2. Desde la lógica de la normalidad y no de la patología. Tendrán malestares y conflictos pero no enfermedad. No encasillar/ etiquetas
   - Atención acogedora y positiva: acompañamiento en su complejidad. Aceptación mutua
3. Situación social y jurídica, no se sabe que pueden y no hacer. Tratarles con principio responsabilidad: considerarlos responsables y facilitarles respuestas
   - Impulsar su toma decisiones y su implicación, aceptar que se equivoquen, ayudarlos a apropiarse de su conducta (no buscar excusas), responder a su errores
4. Tratar de incidir en sus vidas: personas adultas próximas y positivas. Un adulto (no igual) en su mismo plano, puede aproximarse y distanciarse, pero no es de otra galaxia, tiene interés por su mundo y esta disponible. Confía en el, serle útiles. Disminuir hostilidad adultos o aumentar su competencia

- Educar es crear entornos de seguridad, estimular el desarrollo, posibilitar la adquisición de capacidades para poder saber, hacer descubrir al otro, ayudar a comprobar los límites, aprender a vivir en comunidad, hacer posible la libertad y la felicidad

No es un “paciente imposible”

- Padecen, sufren, hacen sufrir…transitan por territorio difícil,
- Algunas conductas conflictos que hay que gestionar
- Ellos consideran que no les pasa nada, los adultos creen que si: vemos trastornos
- Acompañar, intervención educativa, terapéutica
- Incomprensión mutua:
  - Error de la mirada
  - Incomprensión al considerar lo “normal” y “anormal”: en ocasiones nuestras lecturas con lógica clínica atribuyen significación patología a aquello que debería ser vivido como normal y propio de la adolescencia
  - Elementos diagnósticos que son conductas normales y habituales: en lugar de mirar y encontrar sentido en clave adolescente resulta mas tranquilizador diagnosticar: no explica, etiqueta y reduce la realidad. Categorías cajón de sastre como trastorno limite de personalidad
  - No tenemos criterios para estudiar la provisionalidad, la transitoriedad de muchas conductas: tiempos de espera en medio de un tiempo vital de permanente alteración y cambio.
- Combinar prevenir y esperar: solo si mirada deja de ser anticipatoria de problemas para pasar a ser dinámica, asociada a un proceso de acompañamiento

Riesgos...

- Caminan permanentemente en la linea roja
- Situaciones de conflicto y dificultad
- Poner a prueba los limites del mundo, a veces sufren, a veces hacen sufrir
- Muchas adolescencias diferentes y muchas maneras de vivir dificultades
- Tiempo largo lleno de experiencias y tensiones
- Etapa de crisis: afloran dificultades infancia vivida
- No nacen adolescentes, acumulan historias del pasado
- Necesitan apoyo emocional y aprendizaje de competencias: integrar su pasado y buscar estabilidad
- Dificultades aclararse, aceptar lo que son y aceptarlo no es fácil a veces

- Estar cerca de ellos
- Que nos importen e interese sus vidas
- Ayuda próxima en la complejidad cotidiana de sus vidas adolescentes
- Acoger, acompañar, escuchar

1. Conectar con ellos: que nos acepten, que participen, que no lo vean como obligatorio
2. Mantenerlos: retener el contacto y ampliarlo :. Acogida, primera relación, ofrecer formas flexibles de vinculación, de ir y venir. Trabajo conjunto, encuentro
3. Hacer juntos progresivo descubrimiento de los malestares y posibilidades de salida.

- Aprender a mirar, a descubrir sentido, a saber estar, saber acoger, acompañar, desde espacios y contextos múltiples

PRINCIPIOS INTERVENCIÓN

- Atenuar la mirada: Mirada positiva
  - Colección problemas/ personas en proceso de cambio
  - Colección patologías/ situación temporalmente problemática
  - Destruyen su futuro/ aprendiendo a gestionar riesgos
  - “Yo fumo, tú bebes, nosotros tomamos medicamentos, ellos... Ellos se drogan. Nosotros somos normales; Ellos, anormales, asóciales, delincuentes”
- Desde la mirada adulta nos “Sacan de quicio”:
  - Discuten todo. Ven las contradicciones.
  - Prueban a experimentar “soy una persona que descubre”
  - Lógicas diferentes a las “adultas”: Todo vivido como nuevo
  - Solo existe el ahora y aquí: todo provisional, tb. problemas
  - Situación creativa y renovadora: entusiasmos periódicos
  - Lo que proponemos no encaja en sus objetivos vitales

"la empatia significa que yo conecto con tus sentimientos."







COMPRENDER

- **Conocer y comprender su mundo. Por qué y cómo**
  - **Comprender no es bendecir**
  - **Flexibilidad necesaria, lo que no es tolerancia generalizada o permisividad sistemática**
  - **Tener en cuenta situación (contexto y persona)**
- **Educar en la autonomía y responsabilidad: dejar que se equivoque y aprender de las experiencias**
- **Marco de relaciones flexible y dinámico**
- **Verles como personas autónomas inmersos en procesos vitales de cambio**
- **Ser cercanos y disponibles. Confiar evolución positiva**

ACOMPAÑAR

- **Encontrarse con ellos significativamente: conectar**
- **No moralizar, ni señalando el camino, tutela... Ir al lado, esta detrás, disponible.**
- **Ofrecer respuestas, recursos, líneas salida, incorporar sus experiencias**
- **Orientación: ayuda búsqueda desde perspectiva atractiva y estimuladora: elaboración proyectos viables**

ejemplos

- «a tu rollo»
- «Getafe escucha»
- «mas musik: educar en otra onda»
- «donantes de memoria»
- «centros cívicos y acción en barrios»
- Objetivo 00
- Prescripción social- cultural y prescripción deportiva
- Buenos vecinos

+MUSIK

Prevenir y educar en otra onda

Trabajar con jóvenes a través de la música



Psicólogos Sin Fronteras

+MUSIK

PREVENIR EN OTRA ONDA



MANUAL DE EDUCADORES

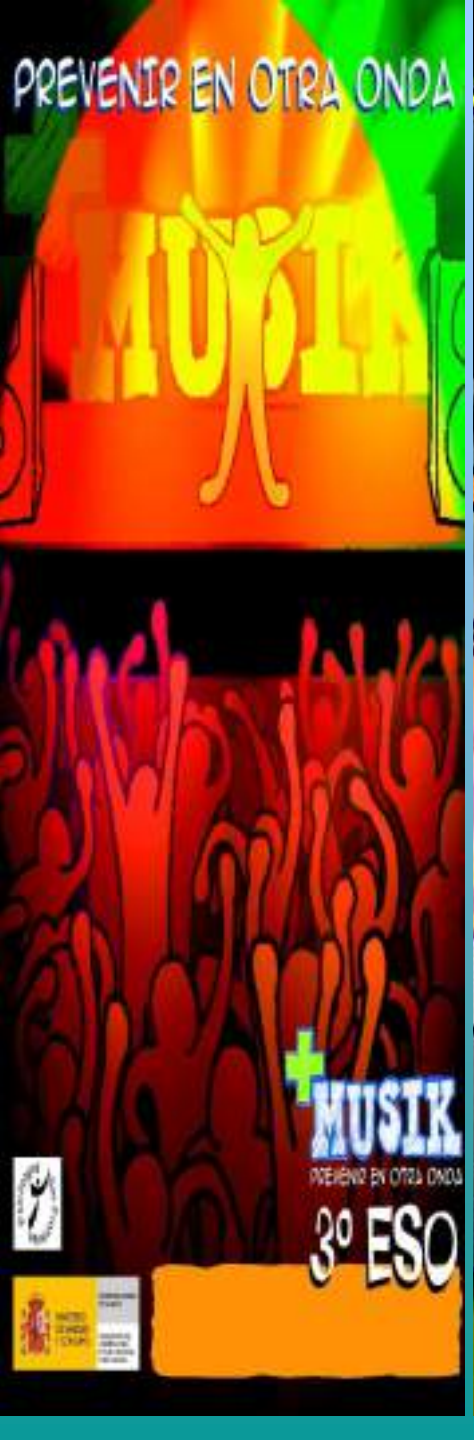
PREVENIR EN OTRA ONDA

Financiado por:

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

Manual de educadores

PSICÓLOGOS SIN FRONTERAS
C/ Aloe Vera 23. 28040 Madrid
psf@psicologos sin fronteras.es
www.psicologos sin fronteras.es


PREVENIR EN OTRA ONDA
MUSIK
+MUSIK
PREVENIR EN OTRA ONDA
3º ESO


PREVENIR EN OTRA ONDA
+MUSIK
4º ESO


PREVENIR EN OTRA ONDA
+MUSIK
PREVENIR EN OTRA ONDA
1º BACHILLERATO

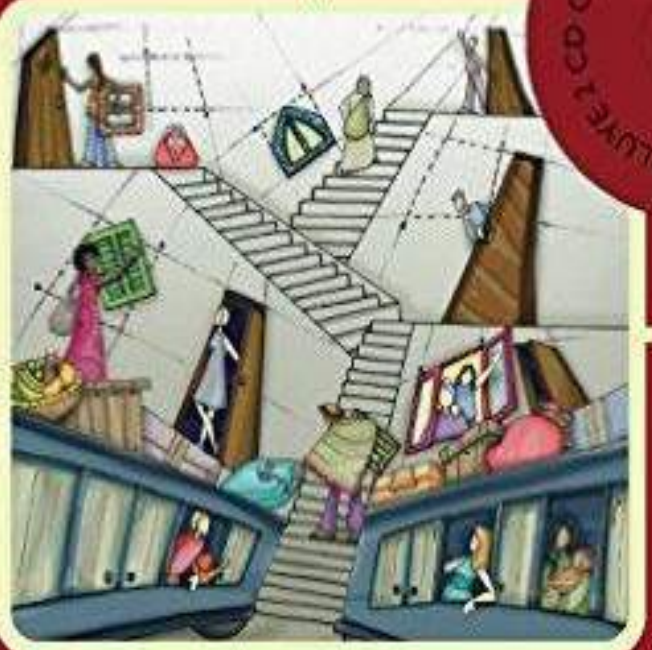

PREVENIR EN OTRA ONDA
+MUSIK
2º BACHILLERATO

GENTE QUE MUEVE SU CASA

contamíname

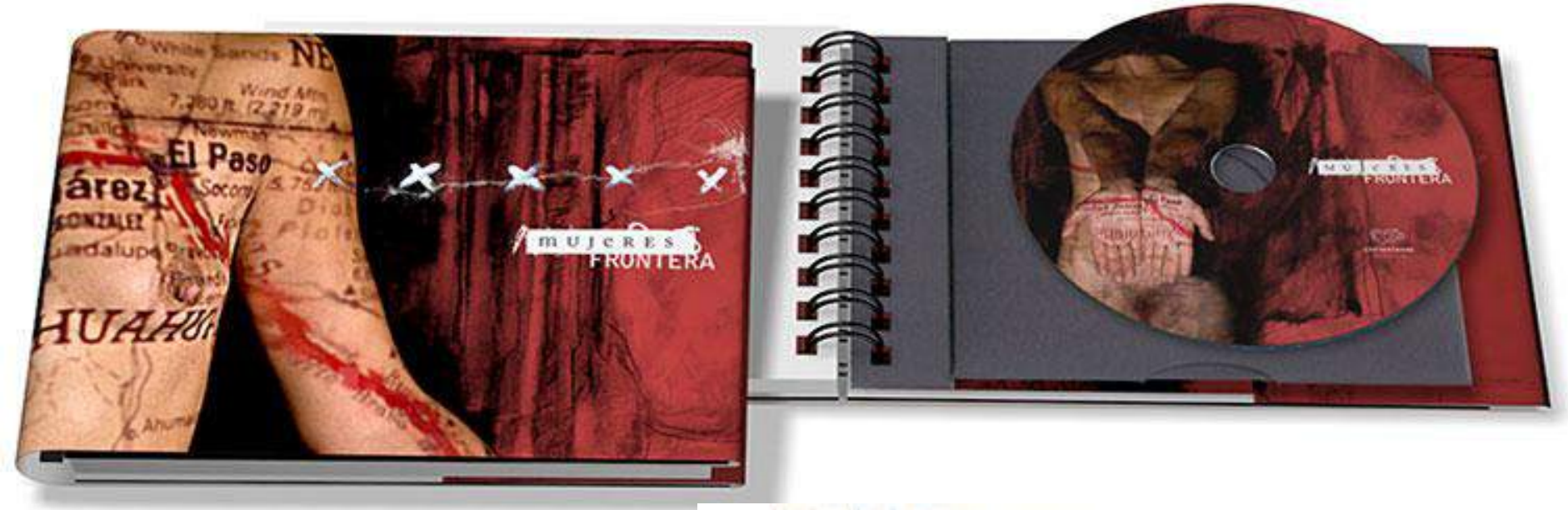
INCLUYE 2 CD CON CUENTOS

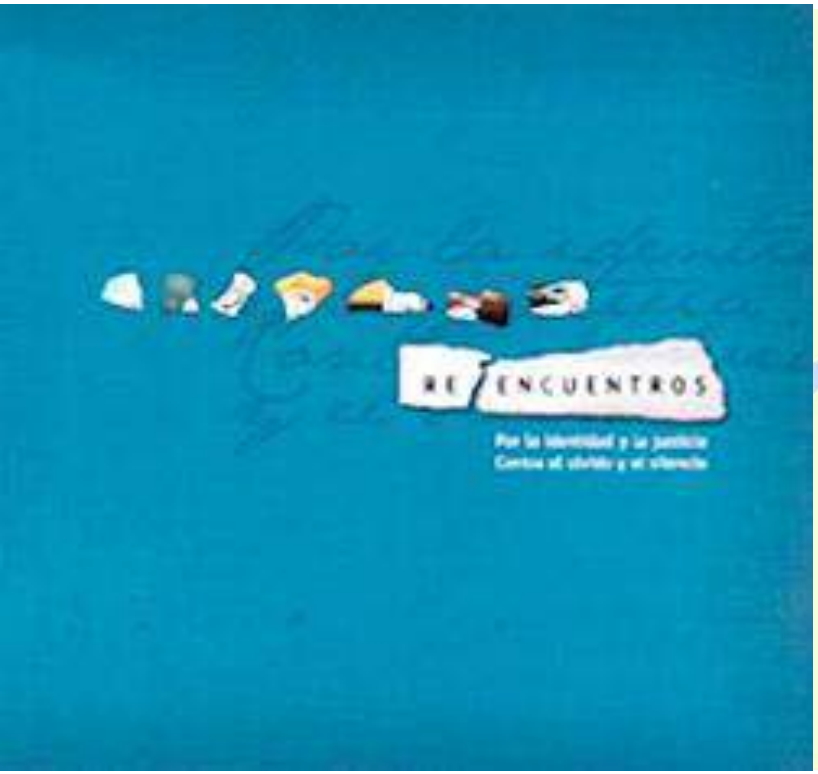
EDUCAR PRÁCTICO

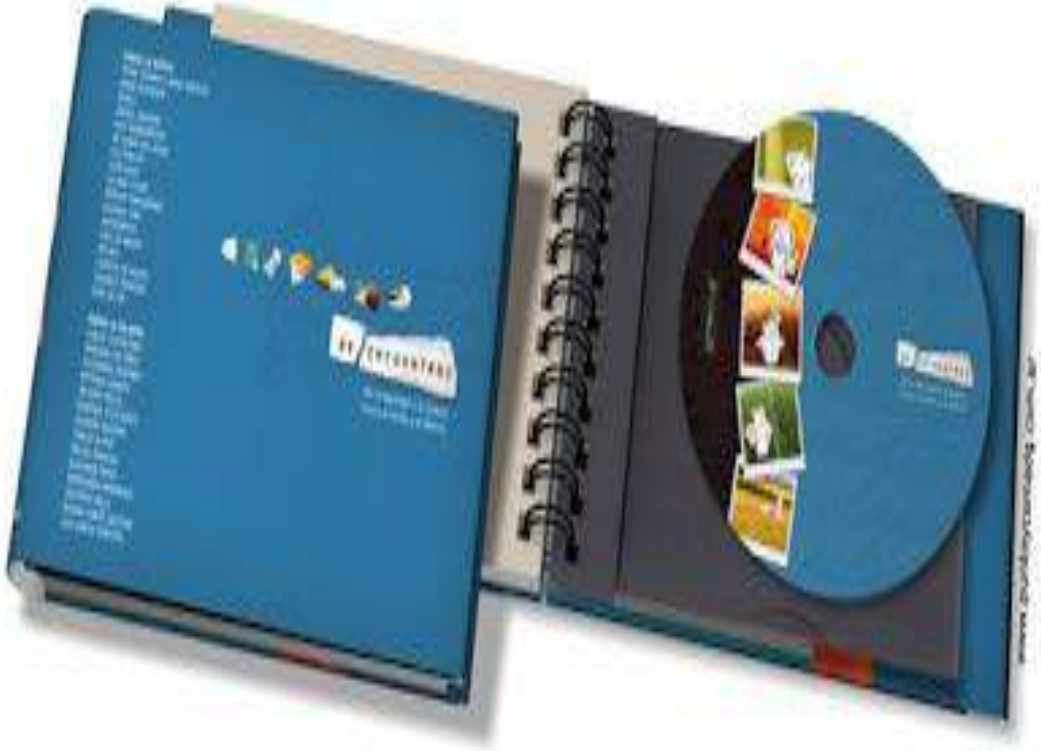




contamíname
Fundación para el
Mestizaje
Cultural


El Paso
mujeres
FRONTERA


RE/ENCUENTROS





RAP CONTRA EL RACISMO



Movimiento contra la Intolerancia

TIEMPO de KAMBIO

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD

- Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades del Sistema de Salud
- Programas de Educación para la Salud
- Programa Joven para mujeres menores de 31 años
- Programa de Planificación Familiar para mujeres a partir de 31 años
- Programa de Menopausia
- Dispensación de anticoncepción de emergencia o píldora post-coital
- Acceso al Servicio de Información y Asesoramiento de Embarazos no Deseados

CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES

- Servicio de información y orientación
- Servicio de valoración, diagnóstico y plan terapéutico
- Servicio de seguimiento y control terapéutico
- Servicio de atención familiar

SERVICIO DE VULNERABILIDAD

- Atención individual y personalizada
- Grupos estables
  - Duelo
  - Apoyo emocional
- Vulnerabilidades psicológicas
- Acompañamiento en Trastorno Mental Grave
- Acompañamiento a otros grupos en colaboración con la Delegación de deportes (mujer activa, dolor crónico...)
- Viernes saludables
- Arte y psicología
- Talleres (emoción, ansiedad, duelo, fumar, menopausia, maternidad...)
- Prevención de adicciones en IES
- Viernes saludables
- Psicoeducación

¿TIENES PREGUNTAS SOBRE SEXUALIDAD?

Envíanos un mensaje de WhatsApp
y te contestaremos lo antes posible

Sal de dudas

603 692 878

¿TIENES ALGUNA DUDA SOBRE ADICCIONES?



Escríbenos un mensaje de
WhatsApp y te responderemos

603 692 965



SI TIENES ALGUNA DUDA SOBRE PSICOLOGÍA

escríbenos al

680 700 327

o mándanos un correo a

atencionpsicologica@ayto-getafe.org

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES

Plaza Alcalde Juan Vergara, s/n 1ª planta - 28904 (Getafe)

HORARIO CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
De lunes a viernes de 8:30 a 14:45 horas y lunes de 16:00 a 18:30 horas. Psicología de lunes a viernes en horario de tarde de 15:00 a 21:30 horas. Es recomendable acudir con cita previa
91 202 79 62 - centro.salud@ayto-getafe.org

CTA CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES

Plaza Alcalde Juan Vergara, s/n 1ª planta - 28904 (Getafe)

HORARIO CTA
De lunes a viernes de 9:00 a15:00 horas y lunes, martes y jueves de 16:00 a 21:00 horas. Es recomendable acudir con cita previa
91 202 79 61 - drogodependencias@ayto-getafe.org





Salud Getafe @SaludGetafe salud_getafe www.getafe.es/sanidad

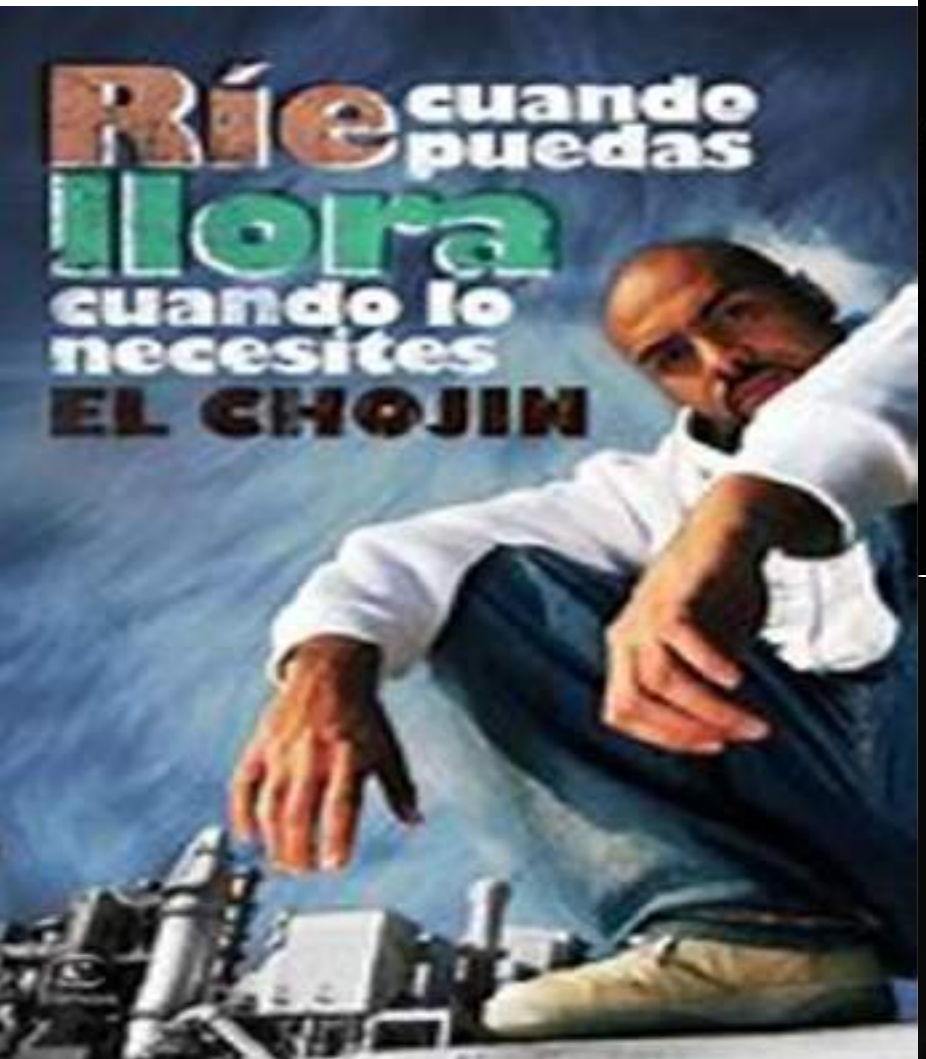
Getafe te cuida.

GETAFE AYUNTAMIENTO | SALUD

GETAFE CON ESTRATEGIAS

getafe.

RIE CUANDO PUEDAS, LLORA CUANDO LO NECESITES











SALUD MENTAL GETAFE

getafe te escucha

Servicio de Atención Psicológica



CONSULTORÍA TELEFÓNICA Y CORREO ELECTRÓNICO

- 900 770 112
- 680 70 03 27
- ATENCIÓN PSICOLÓGICA @AYTO-GETAFE.ORG

MATERIAL PSICOEDUCACIÓN

- GUÍA DE DUELO
- GUIA MANEJO DEL ESTRÉS
- POST RECOMENDACIONES DE SALUD

TALLERES GRUPALES

- CONFERENCIAS
- CHARLAS EN IES
- ESCUELAS PARA MADRES Y PADRES

INTERV INDIVIDUAL

INCIDENTES CRÍTICOS

- APOYO ENFERMEDADES
- DEPORTES Y SALUD
- VIERNES SALUDABLES
- ARTE Y PSICOLOGÍA
- TALLERES
- GRUPOS ESTABLES

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD

¿CÓMO CONTACTARNOS?

- **Escríbenos** a atencionpsicologica@ayto-getafe.org
- **Llámanos** al teléfono 900 77 01 12 o al móvil 680 700 327. También puedes dejarnos un mensaje por WhatsApp.
- **Contacta por redes** sociales en Instagram salud_getafe, y en X SaludGetafe.

Queremos escucharte: consúltanos, pregunta y propón

Ofrecemos consultoría y asesoría, materiales de apoyo, talleres, píldoras informativas, atención individual, formación y derivación a otros recursos.

Nos encontrarás en el Centro Municipal de Salud Doctor Luis Montes, plaza alcalde Juan Vergara, 1.

Si te interesa, tienes alguna duda o preocupación, puedes llamarnos o escribirnos por correo electrónico o redes sociales, estaremos encantados y encantadas de intentar ayudarte!

Y si hay algún otro tema, sugerencia o propuesta de mejora relacionado con la atención psicológica a la vulnerabilidad que te gustaría tratar, ¡contáctanos!

getafe te escucha

900 770 112 / 680 700 327
Salud Getafe @SaludGetafe salud_getafe
atencionpsicologica@ayto-getafe.org

Comunicación Ayuntamiento de Getafe, Julio 2024

GETAFE AYUNTAMIENTO | SALUD

SALUD MENTAL GETAFE

getafe te escucha

Espacio de acompañamiento, apoyo emocional y asesoría online sobre psicología, sexualidad y adicciones

ESTAREMOS CONTIGO
SIEMPRE QUE NOS NECESITES

Getafe te cuida.

GETAFE AYUNTAMIENTO · Objetivo 0.0 diversión sin alcohol · getafe.

NUESTROS TALLERES

ASÍ EMPEZAMOS

GETAFE SALUD MENTAL

ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD

GRUPOS y TALLERES

- ✓ **Consultoria online:** atencionpsicologica@ayto-getafe.org
- ✓ **Asistencia individual**
- ✓ **Derivación a otros recursos**

Gestión Emocional

SI LA VIDA NOS DA LIMONES HAGAMOS LIMONADA



PROGRAMA SENSIBILIZACIÓN en el contexto educativo y comunitario

PROGRAMA CONSEJO PSICOLÓGICO a menores, adolescentes, jóvenes para prevenir la cronicidad de secuelas emocionales

PROGRAMA INTERVENCIÓN en la comunidad

PROGRAMA FORMACIÓN a padres y mediadores sociales

Duelo

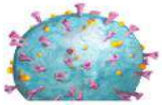
TALLERES grupales y GUÍA de orientación

Suicidio

TALLER ¡Vacúnate de esperanza!

CHARLA-COLOQUIO: Entre amigos y familia anda la esperanza

Covid



TALLER Secuelas del paciente post-UCI

TALLER Secuelas en el paciente con Covid persistente

TALLER Hay covid. No salgo, no me relaciono. Lo siento.

Alcohol, otras drogas y conducción

TALLER Conducción, otras drogas y alcohol; y GUÍA de orientación.

Soledad no deseada

TALLER Aparca la soledad no deseada

Bienestar emocional

RÍE CUANDO PUEDAS Y LLORA CUANDO LO NECESITES

TALLER Bienestar emocional

TALLER para jóvenes

TALLER para mujeres

Tabaco

Prevención fragilidad y caídas

Climaterio y menopausia



TALLER Climaterio, menopausia y emociones

INSCRIPCIÓN EN GRUPOS Y TALLERES A TRAVÉS DEL TELÉFONO, EMAIL O DE FORMA PRESENCIAL

AYUDA O MÁS INFORMACIÓN

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES

Puedes llamarnos o escribir al correo:

atencionpsicologica@ayto-getafe.org

Plaza alcalde Juan de Vergara, s/n - 1ª planta

Teléfono 91 202 79 62

HORARIO
lunes a viernes de 9.00 a 20.30 horas

Comunicación Ayuntamiento de Getafe. Febrero 2022/A

Getafe te cuida.

GETAFE AYUNTAMIENTO | SALUD

GETAFE CON ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

getafe.

GETAFE SALUD MENTAL

PRÓXIMOS TALLERES 2024-2025

ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD

- Consultería telefónica sobre psicología, adicciones y sexualidad: 900 770 112 / 680 700 327
- Consultería online: atencionpsicologica@ayto-getafe.org
- Asistencia individual
- Derivación a otros recursos
- Consulta joven los lunes

BIENESTAR EMOCIONAL: "RÍE CUANDO PUEDAS, LLORA CUANDO LO NECESITES"
Fechas del taller: 01, 08, 15 y 22 de octubre de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

GESTIÓN EMOCIONAL: "BAILANDO BAJO LA LLUVIA"
Fechas del taller: 03, 10, 17 Y 24 de octubre de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

"CLIMATERIO, MENOPAUSIA Y EMOCIONES"
Fechas del taller: 06, 13, 20 Y 27 de noviembre de 2024
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

"DESPÍDETE DEL HUMO: TALLER PARA DEJAR DE FUMAR"
Fechas del taller: 09, 16, 23 y 30 de enero de 2025
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

TALLER DE AUTOESTIMA Y DESARROLLO PERSONAL: "BRILLA DESDE ADENTRO"
Fechas del taller: 05, 12, 19 y 26 de febrero de 2025
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

"SUPERANDO LA TORMENTA: TALLER DE MANEJO DE LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN"
Fecha del taller: 05, 12, 19 y 26 de marzo de 2025
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

"CONSTRUYENDO CONEXIONES: TALLER CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA"
Fecha del taller: 06, 13, 20 y 27 de marzo de 2025
Horario: de 18:00 a 20:00 horas

"LO QUE NO NOS CUENTAN SOBRE LA MATERNIDAD: CÓMO AFRONTAR ESTA NUEVA ETAPA"
Fecha del taller: 24 de febrero y 04, 10 y 17 de marzo de 2025
Horario: de 17:00 a 19:00 horas

OTROS TALLERES Y CHARLAS EN CENTROS CÍVICOS

- Charla Quiérete
- Taller "Dulces Sueños: Herramientas para dormir mejor"
- Taller "De la Tensión a la Tranquilidad: técnicas para aprender a relajarte"
- Taller "Llorar, recordar y sanar: herramientas para afrontar el duelo"
- Charla "Cuidando al cuidador"
- Charla "Descubre la Calma Interior"
- Taller "Cambiando el rumbo: taller para vencer el estrés"

GRUPOS ESTABLES

- Duelo
- Apoyo emocional

(Se realizarán un viernes al mes cada uno de ellos en el Local de Asociaciones de Getafe, calle Álvaro de Bazán, 12)

En caso de que estés interesado o interesada en alguno de estos talleres sin programar, puedes ponerte en contacto con nosotres y te facilitaremos toda la información

Y si hay algún otro tema relacionado con la atención psicológica a la vulnerabilidad que te gustaría tratar, ¡contáctanos!

Los talleres están sujetos a modificación de fecha en base a la demanda de las mismes

AYUDA O MÁS INFORMACIÓN
CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES
Puedes llamarnos o escribir al correo:

- atencionpsicologica@ayto-getafe.org
- Plaza alcalde Juan de Vergara, s/n – 1ª planta
- Teléfono: 900 770 112
- WhatsApp: 680 700 327
- HORARIO: de lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas

Getafe te cuida.

GETAFE AYUNTAMIENTO · Objetivo 0,0 · getafe.

"Si la vida nos da limones hagamos limonada,



o´



¡Sal de tu mente y entra en tu vida! "





"Apoyo psicológico en el proceso de la enfermedad: Estrategias para acompañar la vulnerabilidad"

NATHALIA BUITRAGO SALGUERO
PSICÓLOGA DEL CENTRO MUNCIPAL DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE GETAFE

SALUD Y DEPORTE

- Programa parques activos
- Programa mujer activa (cáncer mama)
- Programa movimiento es salud (obesidad)
- Prevención de fragilidad y caídas en personas mayores



PROGRAMAS MUNICIPALES DEPORTES











Objetivo 0,0
diversión sin alcohol

GRANDES
EVENTOS
Lúdicos, deportivos, culturales

Supervivencia Urbana
Game Party
Fiestas Light
Torneos deportivos
Carrera Colores
Fiesta en la Piscina
Conciertos……









GETAFE AYUNTAMIENTO | SALUD

+MÁS ACTIVIDADES:

- En coordinación con la Delegación de Juventu
  - Tarjeta Getafe-Joven
  - Programa Getafe se Mueve y Enrédate con Ge
- En coordinación con La Delegación de Cultur
  - Programa Convivimos
  - Concierto Carnaval
- En coordinación con la Delegación de Deporte
  - Deporte en Familia y Deporte en la Ca
  - Actividades puntuales durante el año
- Actividades en colaboración con Asoci

de Getafe

- Participación en fiestas de barrios
- Cine y valores









Objetivo 0,0
diversión sin alcohol

GETAFE
AYUNTAMIENTO | SALUD







Objetivo 0,0
diversión sin alcohol

VIERNES SALUDABLES



ACTIVIDAD COMUNITARIA: SEMANA DE LA SALUD



Inauguración de la Semana de la Salud: entrega de diploma a las asociaciones de Salud con la asistencia de la Legión 501.



Objetivo 0,0
diversión sin alcohol

¿Alguna vez has sentido que deberías reducir tu consumo de alcohol?

¿Te sientes molesto o molesta cuando te critican por beber?

¿Alguna vez te has sentido culpable después de consumir drogas?

¿Alguna vez has consumido drogas por la mañana temprano para arrancar el día o para curar la resaca?



Desde el Ayuntamiento de Getafe,
consciente de esta realidad,
te ofrecemos este recurso al que puedes dirigirte:

Alcohol, otras drogas y conducción

SALUD MENTAL GETAFE

CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES (CTA)

Salud Getafe · @SaludGetafe · Salud_getafe

CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES (CTA)

Plaza Alcalde Juan Vergara, s/n 1ª planta - 28904 (Getafe)

Horario: de lunes a viernes de 09:00 a 15:00 horas y lunes, martes y jueves de 16:00 a 21:00 horas

Teléfono: 900 770 112
Teléfono cita previa: 91 202 79 61

Correo electrónico:
drogodependencias@ayto-getafe.org

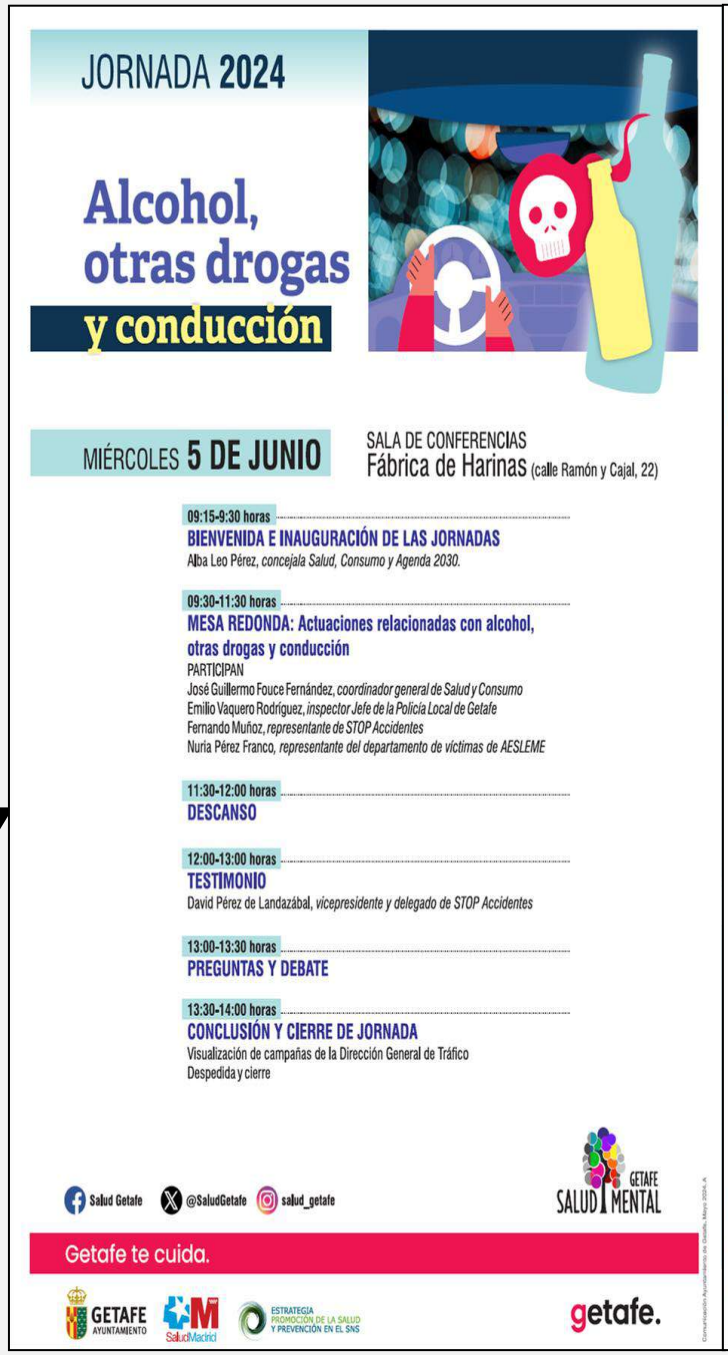
GETAFE AYUNTAMIENTO | SALUD

getafe.

www.getafe.es/sanidad

Composición Ayuntamiento de Getafe. Noviembre 2023

JORNADAS ALCOHOL, OTRAS DROGAS Y CONDUCCIÓN





SALUD, CULTURA Y ARTE

PRESCRIPCIÓN SOCIAL/ CULTURAL

AREAS TRABAJO

- CINE, SALUD, Y SALUD MENTAL
- INFLUIR EN LA PROGRAMACION Y «APROVECHARLA» EJ. FUFU, SUICIDIO
- RESERVA DE PLAZAS /EJ, TEATRO Y OFERTRA SERVICIOS CULTURALES
- VIERNES SALUDABLES, ARTE Y PSICOLOGIA
- PROGRAMA VOLUNTARIADO Y BECAS
- DIAS INTERNACIONALES
- ARTE, SALUD Y SALUD MENTAL: EXPOSICIONES,




SUICIDIO.
EL DOLOR INVISIBLE


FROM THE CREATORS OF
DISNEY PIXAR
INSIDE OUT
MEET THE LITTLE VOICES INSIDE YOUR HEAD.
JUNE 19


MENUDAS PIEZAS



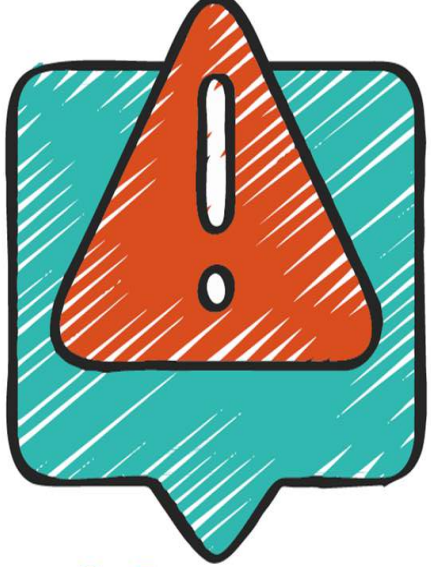



EN LOS MÁRGENES


36
GOYA
20 PREMIOS
30 SELECCIONES


Disponible en
veomac


Seguimos, comunidad.
¡Nominados al Goya!
VOTAMOS



Incidentes críticos

Desde el Servicio de Atención Psicológica del Centro Municipal de Salud Doctor Luis Montes te ofrecemos:

- Material de psicoeducación
- Asistencia Individual
- Talleres grupales o sesiones breves
- Derivación a otros recursos

SI NECESITAS AYUDA O QUIERES MÁS INFORMACIÓN, CONTÁCTANOS

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A LA VULNERABILIDAD Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES

GETAFE AYUNTAMIENTO | SALUD · SALUD MENTAL GETAFE · ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS · getafe.

¿Has sido víctima o has presenciado un accidente?

¿Has sido víctima o has presenciado un delito?

¿Has sido víctima o has presenciado un desastre natural?

¿Has sido víctima o has presenciado una situación de emergencia?



¿Sientes que desde esa vivencia o experiencia algo en ti o en tu vida ha cambiado?

¿Has vivido alguna situación difícil que te está resultando complicado abordar?

Todas estas situaciones son susceptibles de generar una carga emocional abrumadora. En momentos difíciles como estos, es crucial cuidar no solo de nuestras necesidades físicas, sino también de nuestra salud emocional. Te ofrecemos un espacio seguro para trabajar estas emociones y ayudarte a encajarlas y encauzarlas. No estás solo, no estás sola. Queremos apoyarte

900 770 112 · 680 700 327 · atencionpsicologica@ayto-getafe.org

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES (CMS)

Plaza Alcalde Juan Vergara, s/n 1ª planta - 28904 (Getafe)

Horario: de lunes a viernes de 09:00 a 21:00 horas

GETAFE AYUNTAMIENTO | SALUD · getafe. · www.getafe.es/sanidad

Comunicación Ayuntamiento de Getafe. Enero 2024. A

GETAFE Ayuntamiento | Policía Local, Tráfico y Protección Civil — Policía Local de Getafe

Avenida Juan Carlos I, 24 – 28905 Getafe
Teléfonos 91 681 33 82 / 91 202 7956
Fax 91 683 54 04

JEFATURA DE LA POLICÍA LOCAL

Negociado: Jefatura
Reg. de Entrada: 0
S/Referencia:
N/Referencia:
Reg. de Salida: 2200367

Adjunto remito a Ud., documentación de la/las REMESION INFORMES DE INTERVENCION POLICIA LOCAL (SUICIDIOS, PROBLEMAS DE SALUD MENTAL...) MES DE MARZO 2022 , del día de la fecha.

Lo que comunico a Ud., para su conocimiento y efectos oportunos.

Getafe, 22 de abril de 2022
EL JEFE DE OFICINA DE GESTION

CHOJIN UN NUEVO YO DESPIERTA

La diferencia real entre el día en el que te sientes capaz
Y ese en el que te crees que ya no puedes más
Esta en como te sientes, no esta en tu capacidad
Esa la tienes y se mantiene exactamente igual
Dudaron de mi y dudé de mi
Porque creí que ellos sabían cosas que yo no sabía
Hasta que vi, que no tenían ni idea sobre mí
Que al frente no se abría un camino si no mil
Y sonreí porque entendí que ahí delante no había felicidad esperándome
Tenía que ser yo quién la llevase
Desde aquí, desde ahora desde este mismo instante
Y olvidarme que mi autoestima dependa de nadie
Prefiero gustarme a gustarte, sienta bien decirlo
Pero creerlo de verdad es aún más grande
No sabes lo que vales, hasta que llegan los baches
Aprende de los planes que no salen
Un nuevo yo despierta un nuevo yo mejor de lo que era
Y con más fuerza
Un nuevo yo que acepta que hay metas que le superan
Pero que ante el problema no se rinde, se reinventa
No se rinde aunque así le apetezca, aunque dude y parezca
Que no merece la pena, porque la paz no la regalan se pelea
Contra los que están fuera, contra tu propia conciencia
Contra limitaciones y carencias auto-impuestas
Un nuevo yo despierta
Cada transformación con más pasión y más cabeza
Más sabio cuanto menos certezas
Cuanto menos se queja y más compromiso le hecha
A no esperar la viva idea de ir a por ella
Así que si pretendes que me rinda ten en cuenta
Que si hay una promesa que me representa es esta
Jamás voy a dejar de trabajar por mis ideas
Mi única meta es estar en paz con mi conciencia
¡Un nuevo yo despierta!
El viejo yo se me quedo pequeño, crecí, lo siento
Pero ya no quepo ahí dentro
Siempre es un trauma deshacerse de lo viejo
Pero ahí lo dejo y no volveré
No hay marcha atrás en eso de cambiar e ir creciendo
El miedo al que vendrá, no va a evitar que lleguen riesgos
La vida es movimiento, o te mueves tu o te mueven ellos
Quiero pensar que puedo gestionar mis tiempos
Debo aceptar mis cambios y sacarles provecho
Debo creerme que crecer es bueno
Que lo sea o no, si soy sincero, es lo de menos
Porque no tengo elección quiera o no crezco
Hay luz al final tras la luz otro túnel, después más luz
Todo es un bucle, túneles y luces, tramos rectos
Cruces un trago amargo otro dulce
Todo se reduce a aceptar que somos dualidad
Y hasta que no lo asumes Es normal que te frustres
Toca espabilar, las cosas ocurren Y ocurren cuando ocurren
Te venga bien, te venga mal, te guste o no te guste
Ocurren, pero el barco no se hunde Tú crees que si porque cruje
Pero sigues aquí porque siempre se abren las nubes
Y no es una frase de una stories vació y cutre
Es una realidad tan cierta como que se sufre

ROZALEN;AGARRARTE A LA VIDA

Sé de los fantasmas que habitan en ti
Del pozo frío y oscuro del que no logras salir
De los cristales atravesando tu garganta gris
Y ya sólo contemplas una forma de dejar de sufrir
Pero también guardo en la memoria
Todos los momentos en los que te vi feliz
El brillo que emanaban tus ojos
Tu inconfundible forma de reír
Pero también sé que, tras la tormenta
Todas las nubes logran desaparecer
Y que tus flores heladas y marchitas
Vuelven nuevamente a florecer
La ilusión puede volver
Distinta, pero puede volver
Lo que daría
Por agarrarte a la vida
Conduciría
A todos tus monstruos hacia el paredón
Lo que daría
Por agarrarte a la vida
Pero sólo tú, sólo tú
Puedes jugar a ser Dios
Ven junto a este árbol
Cerremos los ojos al sol
Quiero que sientas cerca mis manos
Háblame de tu dolor
Aunque no entienda, me quedo a tu lado
Y apago la voz

A veces, la simple presencia
Es la mayor comprensión
Pero sé bien de esa escalera
Con la que sueñas, que te lleva hacia una luz
Y amarra fuerte a la tierra
Toda esta amarga esclavitud
Acuérdate de que en esta orilla
Hay un ejército que lucha con amor
Sin juicios, ni culpas, ni reproches
Llevan por escudo un corazón
La ilusión puede volver
Distinta, pero puede volver
Lo que daría
Por agarrarte a la vida
Conduciría
A todos tus monstruos hacia el paredón
Lo que daría
Por agarrarte a la vida
Pero sólo tú, sólo tú
Puedes jugar a ser Dios
Lo que daría
Por agarrarte a la vida
Conduciría
A todos tus monstruos hacia el paredón
Lo que daría
Por agarrarte a la vida
Pero sólo tú, sólo tú
Puedes jugar a ser Dios

EN LOS MARGENES

Desde el límite
No es tan fácil cuidarte
Si nos falta calor
¿Quién abrigará este viaje?
Si nos falta albergue
¿Qué nos dará las fuerzas?
¿Quién nos dará esperanza?
¿Quién todos los motivos
Para apretar los puños
Y deshacer la piedra de este muro?
Vamos a darle
Otra vez que se tiñe de oscuro el sendero por andar
Las llamas de mi fuego
Nos impiden respirar
La marea empuja el barco, se bebe el tiempo
Se truca la balanza
Nosotros con la rabia al cuello
Invento instrumento nuevo para aplacar el miedo
El grande se come al chico
Y sobrevive el fiero (y sobrevive el fiero)
Reconozco en tu mirada mi misma desesperación
Dejamos redes nuevas
La fuerza será
Nuestra unión

Grita: "esta vida no es vida
Si pa acabar el día
Tengo que pelear"
Lucha porque tu voz se escucha
Y sonará potente
Si es en comunidad
Siente que el alma está valiente
Y siempre va de frente
Con fuerza y dignidad
Lai-ra
La-ra-ra, ra-rai-ra
La-ra-ra-ra, ra-ra-ra
La-ra-ra, ra-ra
Grita: "esta vida no es vida
Si pa acabar el día
Tengo que pelear"
Lucha porque tu voz se escucha
Y sonará potente
Si es en comunidad
Siente que el alma está valiente
Y siempre va de frente
Con fuerza y dignidad